КАК ЗАРАБОТАТЬ $1 000 000 000 000

ОКТЯБРЬ
2011

Men's Health

СЕКС ХОТЬ КУДА

33 ФАНТАЗИИ, ЗА КОТОРЫЕ ЕЙ СТЫДНО

ТРЕНИРОВКА

ПРИЕМЫ ЧЕМПИОНА ПО БОЯМ БЕЗ ПРАВИЛ

ВОССТАВШИЕ ИЗ ГРЯДОК

ЧТО НУЖНО ЕСТЬ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ

ДОСТАТОЧНО ОДНИХ ТАБЛЕТОК

КАК УБИВАЮТ ЛЕКАРСТВА

5 МЕСТ, ГДЕ ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

АДРЕСА – НА СТР. 92

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Колин Фаррелл
Актер

В ЧЕМ ПОЛЬЗА МАТА?

MHealth.ru

4 606895 000062 11010

GUIDE TO STYLE ОСЕНЬ•ЗИМА 2011/2012 ВСЕ СЕКРЕТЫ В ТВОЕМ ШКАФУ

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2011

НА ОБЛОЖКЕ

100 КОЛИНА РОЛЬ
Реальность и истории актера Фаррелла

158 КАК ЗАРАБОТАТЬ 1 000 000 000 000 000 000
Краткое пособие по сбыче мечт

118 СЕКС ХОТЬ КУДА
33 фантазии, за которые ей стыдно

ТРЕНИРОВКА

186 ПРИЕМЫ ЧЕМПИОНА МИРА ПО БОЯМ БЕЗ ПРАВИЛ
Жорж Сент-Пьер показывает класс

108 ВОССТАВШИЕ ИЗ ГРЯДОК
Что нужно есть этой осенью

136 ДОСТАТОЧНО ОДНИХ ТАБЛЕТОК
Как убивают лекарства

90 5 МЕСТ, ГДЕ ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ
Знай, где поселиться на века

62 В ЧЕМ ПОЛЬЗА МАТА
Не держи язык за зубами

GUIDE TO STYLE: ВСЕ СЕКРЕТЫ В ТВОЕМ ШКАФУ
Смотри на обороте

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2011

76 Химкинский влез

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

46 ВСЕ К ЭТОМУ ИДЕТ
Ты девушку раскусишь по походке

48 У ТЕБЯ ГРИБОК
Собрал лесной урожай? Замаринуй его

51 ОТРАБОТАННЫЙ ВОДОВОРОТ
Техника быстрого поворота в бассейне

54 КТО ВСЕ ЭТИ ЛЮДИ?
Теперь ты будешь запоминать имена

56 ПРИЕМНАЯ МИССИЯ
Что делать, если женщина рожает в неположенном месте

И еще 16 энергичных заметок

64 Рискни ее поцеловать

152 Что делать, если ты открыл ей заднюю дверь

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
76 ЕГО ВЫСОЧЕСТВО
Тимофей Мозгов — наш человек в NBA

РАЦИОН
80 КОРЕЙСКИЕ КОРНИ
Глобализация одного корнеплода

ОРГАНИЗМ
84 ЦЕЛИТЕЛИ И ЯСНОВИДЯЩИЕ
Операция по исправлению зрения — тебе это надо?

ПРОПИТАНИЕ
88 СВЕЖИЕ МОЗГИ
Как насытить серое вещество

КАРЬЕРА
94 КАК НА ВОЙНЕ
7 советов великих полководцев о правилах общения на службе

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2011

В НОМЕРЕ

ЗНАНИЕ

128 НЕВЕРОЯТНЫЕ РАЗОБЛАЧЕНИЯ ОЧЕВИДНЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ
Мифам конец

ЭКСПЕРИМЕНТ

144 ВСЕ РАВНО ТЕБЕ ВОДИТЬ
Руль ей в руки

ЖИЗНЬ

152 НЕ ИСПОРТИТЬ ВСЕ
Новые правила этикета

С хорошей подругой — только плохой секс **128**

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

168 СБРОСИЛ ВЕС
Иван Глушков прыгает с горы

СПОРТ

178 МОСГАЗ-2011
Репортаж с Moscow City Racing

158
Много денег из чего?

WWW.MHEALTH.RU МН

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2011

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ЗДОРОВЬЕ

194 УПРАЖНЕНИЯ НА БУКВУ Х
Правила безопасного фитнеса

F.A.Q.

196 НИЗКИЙ СТАРТ
Подтягивания на перекладине

144 Женщина, которая сдает

80 Натер морковь. Что дальше?

ЖЕЛЕЗО

198 TDK 3-SPEAKER BOOMBOX

РАЗБОРКА

200 НУ И ГАДЖЕТЫ!
История человечества в бумбоксах

204 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

206 ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ
Долгожданный Hyundai Solaris

ТЕСТ-ДРАЙВ

208 НА СВОИХ ДВОИХ
В Армению на Mazda CX-7

НА ОБЛОЖКЕ:
КОЛИН ФАРРЕЛЛ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
36, 38 И 40 БЮЛЛЕТЕНЬ
70 ИМПУЛЬС
А ТАКЖЕ 99 И 166
74 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
184 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
210 НОВОСТИ
218 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Алексей Зимин, Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Максим Авдеев, Михаил Вырцев, Евгений Дворецкий, Александр Догаев, Ириней Калачев, Михаил Королев, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Ольга Попова, Михаил Харламов, Татьяна Шкондина, Valerio Contini

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина

Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing & Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Октябрь 2011 (№156)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 13.09.2011
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

О ТОМ, КАК РЕДАКТОР MEN'S HEALTH ИВАН ГЛУШКОВ ПРЫГНУЛ С 230-МЕТРОВОЙ СКАЛЫ, ТЫ МОЖЕШЬ ПРОЧИТАТЬ НА СТР. 168. А НА КАКИЕ БЕЗРАССУДНЫЕ ПОСТУПКИ РЕШАЛИСЬ ГЕРОИ НАШЕГО НОМЕРА?

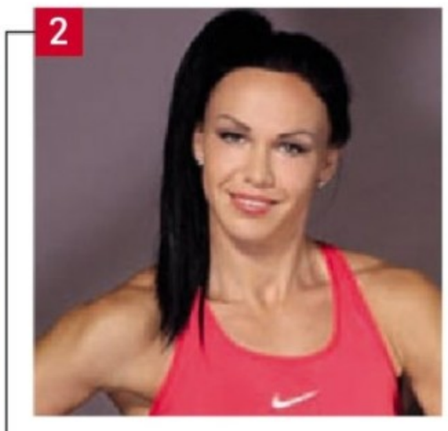
1

МИХАИЛ БУЛГАКОВ

ВЛАДЕЛЕЦ СТУДИИ ВОЖДЕНИЯ

Я в 14 лет на спор прыгнул с двадцатиметрового железнодорожного моста. Экстрим заключался не только в высоте, но и в том, что прыгать надо было в мелкую речку Сумку. К тому же погода была "нелетная" — холодно и дождик моросил. Но спор я выиграл. Тогда страшно не было, один детский азарт, а вот сейчас, как вспомню про тот прыжок, иногда накрывает — а вдруг в реке была бы арматура или бетонный блок какой-нибудь?

2



ЕЛИЗАВЕТА САВЛИНИС

ЧЕМПИОНКА РОССИИ 2011 ГОДА В БЕГЕ НА 200 М

Моя подруга уехала на соревнования и оставила мне свою собаку, йоркширского терьера. Вышли мы погулять, и тут терьерчик бросается на лохматую псину раз в 10 его больше. Дворняга схватила его за голову и начала заглатывать. Я к большим собакам отношусь с осторожностью, но тут пришлось вмешаться. Что я делала, толком не помню, но отстояла йорка. Правда, шрам на шее у него все же остался.

3

СТАНИСЛАВ МАТВЕЕВ

АВТОР РЕКОРДА РОССИИ ПО ЗАПОМИНАНИЮ

В моей жизни пока самым безрассудным поступком было обещание запомнить максимальное количество цифр в числе π, которое я дал сам себе. Я потратил 3 месяца на подготовку и 10 дней на само запоминание. Последние дни были самые тяжелые — после четырех часов упражнений у меня начинали дико болеть глаза, и я не раз задавал себе вопрос, зачем мне все это нужно. Но в результате добился цели и запомнил в числе π 8000 знаков после запятой.

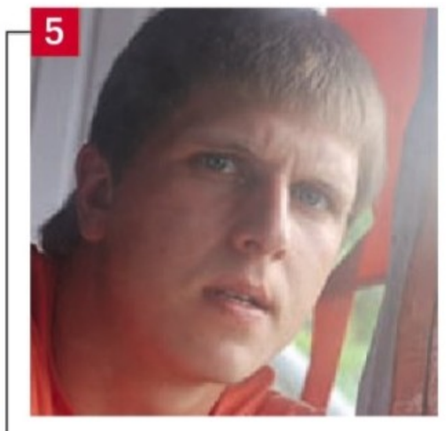
4

ЮРИЙ ЖЕРЕБЦОВ

СОВЛАДЕЛЕЦ РОУП-ДЖАМПЕРСКОЙ КОМАНДЫ ROCK'N'ROPE

В 25 лет я ушел с должности менеджера и основал с партнерами фирму, которая специализируется на экстремальных видах спорта. Сейчас, спустя шесть лет, у нас есть кайт-школа, сноуборд-школа и роуп-джампинг в Крыму, но, когда я только решился на этот шаг, поступок был безрассудный. Мой бизнес сверхприбыльным не назовешь, но зато это любимое дело и я им занимаюсь тогда, когда хочу, и там, где хочу.

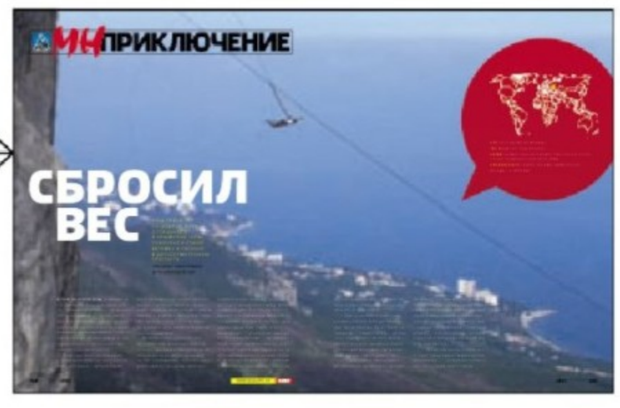
5



АРТЕМ ДМИТРИЕВ

СОТРУДНИК МОСКОВСКОГО ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

После института вопреки здравому смыслу я решил устроиться на госслужбу. Тогда я почему-то подумал, что в правительстве Москвы смогу приносить пользу людям. На деле оказалось, что вместо созидательной деятельности госмашина занимается крючкотворством и очковтирательством. Я на этой работе уже пять лет, и сейчас моя главная цель — найти новую.



ПИСЬМО РЕДАКТОРА

На съемках к статье “Тридцать три удовольствия”, фото Михаила Харламова

ОПРЕДЕЛИТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА

ЖЕНЩИНА, Я ТЕБЯ НЕ ПОЙМУ. Хотя нет, конечно — все понятно. В приличном обществе это называют попыткой усидеть на двух стульях. Днем ты хочешь быть со мной на равных и даже выше. Право избирать и быть избранным, одинаковые условия при приеме на работу, автомобильные права... А ночью, в постели, ты снова хочешь почувствовать себя слабой? Чтобы опять я все решал?

Год назад мы провели исследование, какие сексуальные фантазии обуревают нас, среднестатистических мужчин. Ничего необычного: анальный секс, секс с гимнасткой, секс с красоткой в униформе… Выглядит, скорее, как список задач, план работ на ближайшие годы. Заметка получилась интересной, и по прошествии времени мы решили повторить опыт — но теперь выяснить, чего же хотят в постели наши дорогие дамы.

И тут открылась бездна. Хочу быть связанной? Побыть рабыней? Чтобы партнер инсценировал изнасилование? Дама, это же ужас, нельзя так (см. статью на стр. 118).

Цитирую замечательного сексолога Сергея Агаркова: “Сегодняшние женщины эмансипированы, они успешно проявляют себя в сферах, которые когда-то считались исключительно мужскими... И поэтому им интуитивно хочется хоть когда-нибудь быть по-настоящему женщиной, не принимать никаких важных решений, быть ведомой”.

Да я не против. Хоть так, хоть эдак — как скажешь, дорогая. Но я беспокоюсь. Психологи называют то, что ты переживаешь, внутренним конфликтом, и такая ситуация чревата — например, от нее бывает гастрит. Ты уж определись, дорогая, — ты ранимая и нежная или мы равные партнеры, как в сексе, так и в жизни в целом?

Гастрит нам ни к чему.

Кирилл Вишнепольский

ПОРТРЕТ ЧИТАТЕЛЯ

У МЕНЯ НЕБОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА С ВНЕШНОСТЬЮ. Она у меня а-ля “их разыскивает милиция”. Судите сами: я накачанный, никакого пуза. При этом следы бурной молодости налицо: шрамы на голове, нос сломанный, кривой, уши слегка порезанные, передние зубы крошеные. На шее характерный шрам от затушенной сигареты (я не шучу!). Черты лица — как у Александра Карелина. Ко всему я еще сильно поседел, так, знаете, конкретно посеребрило. Руки хотя и без наколок, под стать физиономии. В общем, девушки и работодатели шарахаются, милиционеры и пенсионеры напрягаются. Недавно мне предложили очень перспективную работу в должности, которая в числе прочего предполагает налаживание деловых контактов с потенциальными партнерами по бизнесу. Как в моем случае производить максимально выгодное впечатление? Определенный стиль в одежде, аксессуары и т.п.? Голубой бант на шею отметаем сразу. **ЕВГЕНИЙ**

МН: Евгений, ну ты же сам ответил на свой вопрос. Загляни на сайте Госдумы в учетную карточку депутата, доктора педагогических наук А.А. Карелина (www.duma.gov.ru/structure/deputies/23622/) — он вполне убедительно смотрится в костюме. И ты не робей. А для дома вполне подойдут ботинки Timberland Hiker Boots.

Автор “Письма месяца” в ноябре получит сумку Chevignon

ЕСТЬ НАДО РЕЖЕ

Вы постоянно пишете, что надо есть 5-6 раз в день, регулярно тренироваться — и будешь сильным и здоровым. Всем известно, кто такие были спартанцы, и вот они употребляли пищу дважды в день, и их заставляли вообще отказываться от пищи и питья на долгое время, это благоприятно влияло на их организм. А Сократ называл варварами тех, кто ел больше двух раз в сутки.

МАКСИМ, 19 ЛЕТ

МН: Ну да, Максим, а еще во времена Сократа средняя продолжительность жизни составляла 28 лет. Тебе хватит?

МУЗОЙ СНЯЛ СТРЕСС

С недавнего времени я вдыхаю вторую жизнь в прочитанные журналы МН. Качественное чтиво теперь по-новому радует не менее интересными фотоподборками. Работа менеджера — это постоянный стресс от наплыва задач и бизнес-процессов, а также звонков, переговоров и встреч. Однажды во время переговоров по телефону я нарисовал пару каракулей на листке бумаги и понял, что мне давно этого не хватало — рисования. Дома, просматривая МН, увидел музу, лежащую на песке, и, забыв обо всем, стал жадно вырисовывать каждую линию. Очнувшись часа через четыре, после того как моя рука последовательно скопировала все линии на листок бумаги, я понял одно: от “синдрома менеджера” не осталось и следа. Теперь ищу в журналах МН не только интересные рубрики, но и замечательные фотоподборки.

ЮРА

ВАШЕ ИЗДЕВАТЕЛЬСКОЕ

Номер за август разочаровал. Как написал один чел в инете: “Купил журнал Men’s Health. Увидел интересную статью — как правильно заниматься сексом в машине. Открыл журнал, увидел — как правильно расположиться в Porshe 911. Закрыл журнал”... Меня лично убили салаты. Вечно у вас готовка начинается так: “Возьмите печень крокодила...” Ребята, вы ужасные снобы! А это ваше издевательское из раздела фитнеса — “возьмите фитбол”?!

ВЛАД

МН: Конкретно для тебя, Влад, в этом номере есть инструкция “Как заработать миллион” (см. стр. 158). С такими деньгами статьи о “паршах” раздражают заметно меньше. А что касается печени крокодила, то опять же для тебя в этом номере — салат из морковки и суп из нее же. Морковь-то тебе по карману?

В ПЕТЕРБУРГСКОМ ФИЛИАЛЕ уважаемой международной компании прямо посреди совещания случился занятнейший спор.

IT-директор Паша купил 9-летнему сыну вертолет на радиоуправлении. Они торжественно пошли на пустырь, где именинник сразу утопил подарок в речке. IT-директор плакал, а сын — нет. С тех пор они в ссоре.

— Да если бы мне в его возрасте подарили такой вертолет, я бы с него пылинки сдувал! Я бы с ним спать ложился! Я бы целовал его во все места! — горько причитал IT-директор. — А он... он уже и забыл, бегает, радуется... "хочу барабан, хочу барабан"... Ладно бы пианино там, гитара — все какая-никакая музыка... А то, блин, барабан! Бум-бум-тыщ-дыщ... А-а-а-а! — закричал IT-директор и начал так быстро вращать глазами, что все подумали: "Пора вызывать доктора".

В образовавшейся тишине я решил тоже пожаловаться, что уже третий год упрашиваю ребенка захотеть настольный хоккей, а он, зараза, хочет то PSP, то кошку, то комнатную пальму... Но вдруг логист Толик, самый молчаливый и разумный из всей компании, повернулся к IT-директору и с чувством произнес:

— Дурак!

IT-директор Паша, а вслед за ним и все мы с осуждением посмотрели на Толика — у человека горе, нашел время говорить правду. Но Толик продолжил:

— Зачем вертолет? Надо было тачку брать. Я бы тебе за полцены отдал! У меня в шкафу третий год шикарная тачка лежит на дистанционке! Кучу денег отдал за нее, просто мечта. Пылится, один раз только на улицу и вышли. Я говорю: "Пошли, машинку покатаем"... — Толик сел, посмотрел в окно, сглотнул ком. — А она не играет.

— Кто? — хором спросили мы.

— Дочка! — заревел Толик.

Все понимающе закивали.

— Моя тоже не хочет. Я ее в музыкальную школу отправляю, а она не хочет, — продолжила разговор бухгалтер Ира. — Не понимает ничего... Это же музыкальное образование, оно всегда пригодится... Как таблица умножения, как 1С. Вот я как в детстве хотела пойти на фортепиано, а меня родители не пустили. И что? Ни слуха теперь, ни голоса. В приличном обществе стыдно. Караоке не пою.

— Лучше б ты ее на карате отдала, — посоветовал очухавшийся IT-директор Паша. — Ненавижу музыку. Семь лет коту под хвост. Весна, пацаны в футбол играют, а я "Венгерский танец" разучиваю. Никогда мой сын не пойдет на эту каторгу...

— А я тоже просилась, — перебила Пашу замдиректора Инна. — Но папа сказал: "Собирать марки". И мы собирали марки. Потом папа сказал: "Купим собаку, все дети хотят собаку". И мы купили собаку. Потом я увлеклась рыбалкой, в смысле папа увлекся. Потом папа решил, что нужно поступать на юриста и выходить замуж.

Я поддакнул: мол, да, очень хорошо понимаю, я тоже пять лет пытался освоить аккордеон — мама очень хотела. С аккордеона меня, правда, отправили на балалайку, с балалайки на металлофон, с металлофона — в хор, оттуда испуганно вернули назад в ансамбль. Три месяца я был в ансамбле бубном, пока кто-то не принес ложки. Вот тут и раскрылся талант. Ради меня в ансамбле даже завели отделение ложечников, которым я превосходно руководил. В подчинении у меня был один человек.

— Да ну, карате, — неожиданно высказался молчавший до этого завхоз Александр, — карате — это не по-русски. А мы русские! Я своего отдам в рукопашный бой.

— А он сам-то хочет? — спросил я.

— Пока не знаю, — ответил Александр. — Жена еще на восьмом месяце...

— Да какая разница — карате или не карате. Хоть сумо. Мужик должен уметь драться, — опять встрял логист Толик. — Я вот дочку на айкидо вожу...

— Она же не мужик! — воскликнули мы.

— Знаю... — вздохнул Толик и замолчал.

— А твои куда ходят? — спросила бухгалтер Ира дизайнера Славу, про которого известно, что он отец четверых детей разного пола.

— А черт их знает, — равнодушно ответил Слава. — Пускай ходят, куда хотят. Лишь бы водку не пили и деньги из дома не воровали.

— Тьфу ты, какой безответственный, — покачала головой Ира. — Разве так можно? Это же дети, им нужно помогать развиваться.

Все опять согласно закивали. Действительно, Слава, несколько безответственно.

Евгений Крузенштерн

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG! BANG!

КОММЕНТИРУЕТ ПЕДАГОГ, АВТОР КНИГИ "ЛОВУШКА ДЛЯ ВУНДЕРКИНДА" НАТАЛЬЯ ВИШНЯ:

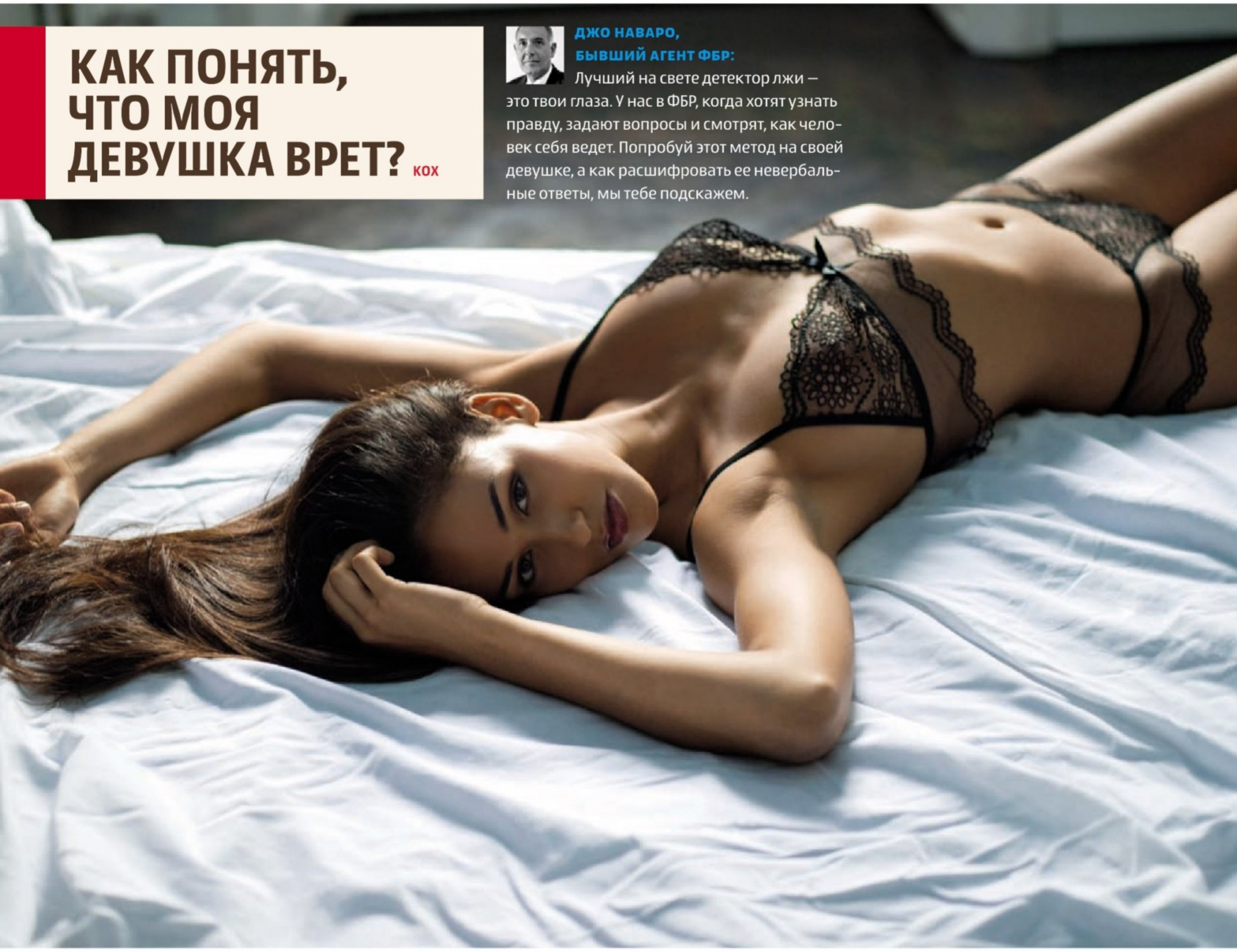
"Я за то, чтобы ребенок посещал кружки, секции, студии. Это помогает развитию и ранней профориентации. Вопрос, когда все это начинать. До школы ребенок лучше всего учится в игре и бытовом общении с родителями дома. Однако если он сам просит, чтобы его отдали, например, на танцы, это желание стоит исполнить. В остальных случаях **найти ребенку спортсекцию или какую-нибудь творческую студию следует, когда он поступит во второй класс.** И опять же — исходя из его предпочтений. Если не хочет ничего, предложи ему сходить в секции, которые уже посещают его одноклассники. Если и тут не понравилось — что ж, заставлять нельзя. Для физического развития ходи вместе по выходным, например, в бассейн или играй с ним в футбол. Главное, делать что-то вместе, чтобы не было ощущения, что его заставляют делать что-то, что он не хочет.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МОЯ ДЕВУШКА ВРЕТ?

КОХ

ДЖО НАВАРО, БЫВШИЙ АГЕНТ ФБР:

Лучший на свете детектор лжи — это твои глаза. У нас в ФБР, когда хотят узнать правду, задают вопросы и смотрят, как человек себя ведет. Попробуй этот метод на своей девушке, а как расшифровать ее невербальные ответы, мы тебе подскажем.



1

ОНА СЖАЛА ГУБЫ

Если в ответ на твой вопрос девушка сжала губы в трубочку, будто хочет тебя поцеловать, не спеши радоваться. На самом деле она просто сильно нервничает от твоих расспросов. Кстати, обезьяны на неприятности реагируют так же. Продолжай разговор. Возможно, ты уже в шаге от истины.

2

ОНА МОРЩИТ НОС

Представь, что тебе подсунули под нос тарелку с чем-нибудь протухшим. Ты невольно поморщишься. Точно так же отреагирует девушка (хотя бы мимолетно), когда ты задашь вопрос, на который ей отвечать неприятно.

3

ОНА ПОДНИМАЕТ ПЛЕЧИ

В ФБР это называют эффектом черепахи. Собеседник, во время разговора прячущий голову в плечи, как в панцирь, точно что-то недоговаривает.

4

ОНА ТРЕТ ГЛАЗА

Твои вопросы явно не вызывают у девушки острого желание давать на них искренние ответы, и потому она бессознательно старается разрушить визуальный контакт между вами. Это инстинктивный жест, присущий даже слепым людям.

5

ОНА ОТКАШЛЯЛАСЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАГОВОРИТЬ

Запинки в произнесении слов сами по себе ничего не значат, но, если тональность голоса вдруг меняется или перед тем, как ответить, девушке надо прочистить горло — похоже, дело, действительно, нечисто.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

С моим диагнозом (врожденный порок сердца) кардиолог запретил заниматься в спортзале. Это правда опасно? Если можно, то что позволено?

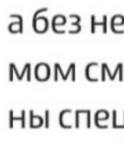
СЕРГЕЙ БУХЕНКО

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

На мой взгляд, врач абсолютно прав. Проблема в том, что при врожденных пороках сердца, даже при тех, с которыми можно спокойно жить, очень важно контролировать нагрузки, а без неусыпного (почти в прямом смысле) контроля со стороны специалиста тебе этого сделать не удастся. Если ты сможешь найти персонального тренера, который специализируется на таких клиентах, как ты, тогда, возможно, кардиолог сделает тебе снисхождение. А так — позволено все, что не связано с физическими нагрузками, которые обычно практикуют в спортзалах. То есть ходьба, небольшие нагрузки в стиле "фитнес", а не в стиле "спорт".

Курил долго и по пачке в сутки. Бросил. Не вредно ли так сразу бросать? Нервный стал, злой, но держусь пока.

МАКСИМ САЛОСНИН



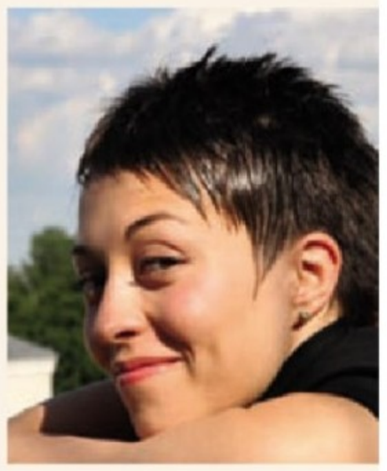
ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Бросать курить почти никогда не вредно. Почти — потому что в отдельных случаях могут быть негативные явления, сопровождающие резкое бросание, например, обострение некоторых хронических заболеваний или проявление заболеваний, которые до этого таились в твоем организме и о которых ты просто не знал. И то не все подобные случаи можно трактовать однозначно. В основном же нежелательные явления бывают психологического характера, и в этой ситуации не стоит пренебрегать обращением к хорошему психологу.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ОБЩАЮСЬ С ДЕВУШКОЙ ПАРУ ЛЕТ, НО МЫ С НЕЙ ТОЛЬКО ДРУЗЬЯ. ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ ПРОБОВАТЬ НАЧАТЬ БОЛЕЕ ТЕСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ЕСЛИ МЫ ТАК СИМПАТИЧНЫ ДРУГ ДРУГУ?

РОМАН НЕКИЙ



Лучше быть нагле-цом, который рискнул и получил оплеуху в виде "ты очень хороший, давай просто дружить", чем идиотом, даже не попытавшимся добиться иного ответа. А начинать следует, разумеется, с шампанского по какому-нибудь незамысловатому поводу (например, "1000 дней, как мы друг друга знаем"), признаний, что таких упоительных глаз ты больше не видел ни у кого, и попыток заткнуть ей рот поцелуем.

Еду со знакомой на море и думаю, как бы ее там охомутать. Год назад звал ее с собой, но она отказалась якобы из-за того, что мы с ней друзья, а ехать вдвоем — не по-дружески. А в этом году чуть ли не сама напросилась. Есть ли шансы на интим и как их увеличить?

SPARTAK

Ну это надо быть клинической идиоткой, чтобы не понимать, чем чреват парный отдых, инициированный ею же. Думаю, нет, даже уверена: все она прекрасно понимает. Твоя задача — с первых же минут вояжа обозначить свою позицию. Демонстрируй права обладателя уже в самолете/поезде (жаркий петтинг на высоте 10 000 м/под стук колес — отличное начало отпуска), не дожидаясь, когда она затребует отдельный номер и станет представлять тебя смазливым аниматорам как двоюродного племянника.

2 года назад весил 101 кг, вел аморальный образ жизни. Встретил девушку на 3 года старше. Итог: устроился на хорошую работу, вес 83. Но! Теперь она говорит, что сделала из меня человека. Мое мнение всегда неверно. Что делать?

МАКСИМ БУЧИНСКИЙ

Первое, что приходит на ум, — обратно отъесться и морально деградировать. А если серьезно, я бы слегка увеличила дистанцию. Стала бы, допустим, задерживаться на работе. Брала бы трубку через раз. На звонки посторонних людей в ее присутствии отвечала бы таинственно: "Не могу сейчас говорить, перезвоню". По логике вещей, агрессорша должна задергаться, начав следить не только за тобой, но и за собой. И, если она действительно перегибает палку, наверняка примет волевое решение ослабить хватку. Но на много не рассчитывай: тираншами не становятся, а рождаются.

Если на коробке с туалетной водой написано "pour femme" — она только для женщин? Порой нравятся подобные ароматы, но девушки-продавцы на меня смотрят как на сумасшедшего и заявляют: "Но ведь она женская!" Кому из нас надо к врачу?

Если твоя тяга распространяется только на использование женской туалетной воды (а не чулок, париков и накладных ногтей), то с доктором можно повременить. Нравится pour femme — да ради бога, брызгайся! В конце концов, один и тот же аромат на разных людей ложится по-разному. На тебе — в компании с мужественным аромашлейфом из махорки, бензина и перегара — он совершенно точно будет звучать иначе, чем на продавщице из парфюмерного.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

С моим диагнозом (врожденный порок сердца) кардиолог запретил заниматься в спортзале. Это правда опасно? Если можно, то что позволено?

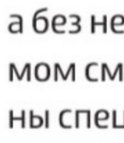
СЕРГЕЙ БУХЕНКО

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

На мой взгляд, врач абсолютно прав. Проблема в том, что при врожденных пороках сердца, даже при тех, с которыми можно спокойно жить, очень важно контролировать нагрузки, а без неусыпного (почти в прямом смысле) контроля со стороны специалиста тебе этого сделать не удастся. Если ты сможешь найти персонального тренера, который специализируется на таких клиентах, как ты, тогда, возможно, кардиолог сделает тебе снисхождение. А так — позволено все, что не связано с физическими нагрузками, которые обычно практикуют в спортзалах. То есть ходьба, небольшие нагрузки в стиле "фитнес", а не в стиле "спорт".

Курил долго и по пачке в сутки. Бросил. Не вредно ли так сразу бросать? Нервный стал, злой, но держусь пока.

МАКСИМ САЛОСНИН



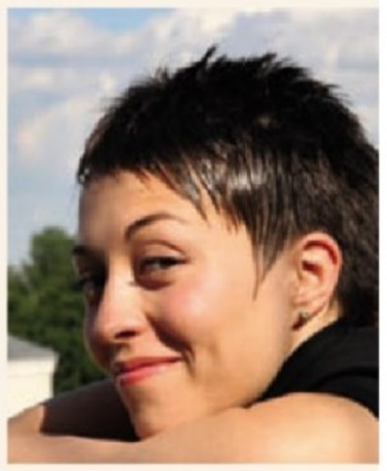
ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Бросать курить почти никогда не вредно. Почти — потому что в отдельных случаях могут быть негативные явления, сопровождающие резкое бросание, например, обострение некоторых хронических заболеваний или проявление заболеваний, которые до этого таились в твоем организме и о которых ты просто не знал. И то не все подобные случаи можно трактовать однозначно. В основном же нежелательные явления бывают психологического характера, и в этой ситуации не стоит пренебрегать обращением к хорошему психологу.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ОБЩАЮСЬ С ДЕВУШКОЙ ПАРУ ЛЕТ, НО МЫ С НЕЙ ТОЛЬКО ДРУЗЬЯ. ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ ПРОБОВАТЬ НАЧАТЬ БОЛЕЕ ТЕСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ЕСЛИ МЫ ТАК СИМПАТИЧНЫ ДРУГ ДРУГУ?

РОМАН НЕКИЙ



Лучше быть нагле-цом, который рискнул и получил оплеуху в виде "ты очень хороший, давай просто дружить", чем идиотом, даже не попытавшимся добиться иного ответа. А начинать следует, разумеется, с шампанского по какому-нибудь незамысловатому поводу (например, "1000 дней, как мы друг друга знаем"), признаний, что таких упоительных глаз ты больше не видел ни у кого, и попыток заткнуть ей рот поцелуем.

Еду со знакомой на море и думаю, как бы ее там охомутать. Год назад звал ее с собой, но она отказалась якобы из-за того, что мы с ней друзья, а ехать вдвоем — не по-дружески. А в этом году чуть ли не сама напросилась. Есть ли шансы на интим и как их увеличить?

SPARTAK

Ну это надо быть клинической идиоткой, чтобы не понимать, чем чреват парный отдых, инициированный ею же. Думаю, нет, даже уверена: все она прекрасно понимает. Твоя задача — с первых же минут вояжа обозначить свою позицию. Демонстрируй права обладателя уже в самолете/поезде (жаркий петтинг на высоте 10 000 м/под стук колес — отличное начало отпуска), не дожидаясь, когда она затребует отдельный номер и станет представлять тебя смазливым аниматорам как двоюродного племянника.

2 года назад весил 101 кг, вел аморальный образ жизни. Встретил девушку на 3 года старше. Итог: устроился на хорошую работу, вес 83. Но! Теперь она говорит, что сделала из меня человека. Мое мнение всегда неверно. Что делать?

МАКСИМ БУЧИНСКИЙ

Первое, что приходит на ум, — обратно отъесться и морально деградировать. А если серьезно, я бы слегка увеличила дистанцию. Стала бы, допустим, задерживаться на работе. Брала бы трубку через раз. На звонки посторонних людей в ее присутствии отвечала бы таинственно: "Не могу сейчас говорить, перезвоню". По логике вещей, агрессорша должна задергаться, начав следить не только за тобой, но и за собой. И, если она действительно перегибает палку, наверняка примет волевое решение ослабить хватку. Но на много не рассчитывай: тираншами не становятся, а рождаются.

Если на коробке с туалетной водой написано "pour femme" — она только для женщин? Порой нравятся подобные ароматы, но девушки-продавцы на меня смотрят как на сумасшедшего и заявляют: "Но ведь она женская!" Кому из нас надо к врачу?

Если твоя тяга распространяется только на использование женской туалетной воды (а не чулок, париков и накладных ногтей), то с доктором можно повременить. Нравится pour femme — да ради бога, брызгайся! В конце концов, один и тот же аромат на разных людей ложится по-разному. На тебе — в компании с мужественным аромашлейфом из махорки, бензина и перегара — он совершенно точно будет звучать иначе, чем на продавщице из парфюмерного.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня постоянно звенит в ушах. Это серьезно?

МИХАСЬ, УКРАИНА

УИЛЬЯМ ЛАКСФОРД, ОТОЛАРИНГОЛОГ:

Серьезно. Точно так же, как непрекращающаяся рябь в глазах, непрерывная дрожь в ногах и перманентное недержание мочи — в общем, все, что не должно происходить в норме. Конкретно звон в ушах возникает из-за того, что нервные волокна, которые передают информацию о звуках в мозг, и нейроны, расшифровывающие эти данные, не работают синхронно. Такое бывает, если у тебя портится слух под действием постоянного шума, а также при нарушении кровоснабжения внутреннего уха (например, вызывается повышенным кровяным давлением). Звон только в одном ухе может свидетельствовать о внутричерепной опухоли. Срочно отправляйся к терапевту. Он померяет тебе давление, а затем при необходимости отправит к ЛОРу. Звон в ушах — это всегда серьезно.

Перешел на многоразовое питание через каждые 3 часа. В рационе каши, овощи, черный хлеб, кефир и не только. Ходьба, плавание. Уже сбросил 9 кг за 3 месяца. Но стоит покачать пресс — на следующий день мучают запоры. Что посоветуете?

С УВАЖЕНИЕМ, ИЛЬЯ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Попробуй месяц не качать пресс. Если за этот период у тебя не случится запора или если запор случится, но как следствие какой-то явной причины, тогда ты прав — все дело в прессе! Придется выбирать — либо пресс, либо стул. А если запоры все же будут донимать тебя и без тренировок, тогда стоит обратиться к гастроэнтерологу за выяснением причин и к диетологу за советами по питанию.

На лице иногда появляются прыщики. Сходил к дерматологу, он посмотрел в лупу и изрек: “Сильно забиты поры, надо идти на чистку”. Я всегда пользовался лосьонами да скрабами и вообще этого добра навалом на физиономию наносил. Как же могут быть забиты поры?

НИКОЛАЙ Т.

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Все хорошо в меру. Ты вполне мог забить себе поры, нанося косметические средства на лицо толстым слоем. Если ты пользуешься кремом для кожи, не забывай снимать излишки салфеткой минут через 10-15. А если есть ощущение, что дерматолог поленился и не стал искать истинную причину твоих проблем, не поленись и ты — сходи к другому. Сравни заключения.

ОДНИМ СЛОВОМ

ПОЧЕМУ МНЕ ВСЕГО 20 ЛЕТ, А У МЕНЯ УЖЕ ЕСТЬ...

СЕДИНА

Поговори с ближайшими родственниками. Скорее всего, они тоже рано поседели. По данным ученых, возраст, в котором волосы начинают терять пигментацию, на 80% зависит от генов. Остальные 20% в твоей власти — человек седеет медленнее, если в его рационе много антиоксидантов. Кроме того, стоит бросить курить, если ты куришь, и почаще бывать на свежем воздухе.

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАСТЯЖЕНИЙ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА? ЧАСТО ТРАВМИРУЮ ИХ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ. РОМАН

БИЛЛ ХАРТМАН, ЭКСПЕРТ ПО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ И СОВЛАДЕЛЕЦ INDIANAPOLIS FITNESS AND SPORTS TRAINING:

Тренируй их усерднее — вот самый верный рецепт. Бьюсь об заклад, что ты, как и большинство парней, делаешь в зале слишком много упражнений, преимущественно развивающих мышцы передней поверхности бедра, — приседания, жимы ногами, разгибания голени на тренажере и т.п. Если так тренироваться достаточно долго, может развиться опасный мышечный дисбаланс, приводящий к избыточной нагрузке на заднюю поверхность бедра в моменты резкого торможения или внезапной смены направления бега. Рекомендую делать сгибания голени с опорой на фитбол. Они прекрасно укрепляют мышцы задней поверхности бедра и значительно превосходят по эффективности и функциональности обычные сгибания голени на тренажере.

1 Ляг на спину, положив чуть согнутые в коленях ноги пятками и верхней частью голени на фитбол.

2 Подними таз вверх так, чтобы бедра и корпус составили одну линию.

3 Не останавливаясь, согни ноги в коленях, подкатив мяч к себе.

4 Задержись на 2 секунды, после чего сначала выпрями ноги, а потом опустись на пол, вернувшись в исходное положение. Делай по 2 сета из 10 повторов три раза в неделю.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПРИНТ

ЕЛИЗАВЕТА САВЛИНИС

Обычно девушки спешить не любят: долго собираются, постоянно опаздывают, но Елизавета не из таких — она первой прибежала к финишу на двухсотметровке последнего чемпионата России, да и в эстафете 4х100 тоже не опаздывала к передаче палочки. Неужели нам посчастливилось найти самую энергичную представительницу слабого пола? Мы решили узнать у Лизы ее лучшее время в других, более полезных в быту дисциплинах.

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОСТ: 175 СМ
ВЕС: 61 КГ
ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА РОССИИ 2011 ГОДА В БЕГЕ НА 200 М

1 ЧАС

“За столько времени я приготовлю свое фирменное блюдо и салат к нему. Беру куриное филе, отбиваю его, добавляю специи и жарю. В принципе, никаких секретов нет, но получается очень вкусно. Главное, чтобы, когда я его готовила, меня никто не торопил”.

1 ЧАС 30 МИНУТ

“Если с утра нужно на тренировку, я выхожу из дома быстро, но в свободные от спорта дни легко могу собираться перед выходом и полтора часа. Мне спешки хватает в спорте, в обычной жизни я все люблю делать размеренно”.

2 ЧАСА

“За столько я приезжаю на стадион перед соревнованиями. Разминка начинается за час, но мне надо перед этим освоиться, пообщаться с тренером, собраться с мыслями. Если хочешь быть быстрее всех на дорожке, лучше перед этим как можно меньше спешить. А еще я перед соревнованиями крашусь ярче обычного, конечно, не так, как на дискотеку, но сильнее, чем в простые дни, и это тоже требует времени”.

12 ЧАСОВ

“Стараюсь поспать, если меня никто не торопит. Я не поздно ложусь и не рано встаю — вот мой идеальный отдых. Но в обычные дни поспать получается 8-9 часов, а распорядок, как правило, такой: 8.30 — подъем, завтрак; 10.30 — двухчасовая тренировка; потом — обед, дневной сон и около 16.00-17.00 — вторая тренировка; после ужина приходишь домой — и все, больше ничего не нужно, только сон”.

10 ДНЕЙ

“Столько я акклиматизировалась во Владивостоке перед чемпионатом мира в Корее в этом году. В принципе, мне везде легко выступать, если я чувствую себя готовой, но за что люблю иностранные стадионы, так это за то, что там обычно на легкую атлетику собирается больше зрителей. Антураж полных трибун, поддержка болельщиков — все это заставляет выкладываться и создает особенную атмосферу”.

ФОТО: МИХАИЛ КОРЕПЛЕВ; МЕЙК-АП: НАДЯ ЛУКИНОВА

УТРЕННЯЯ ДЫМКА

Курильщики, затягивающиеся, едва проснувшись, рискуют заболеть раком легких в 1,79 раза больше, чем те, кто воздерживается от курения хотя бы первые полчаса бодрствования, говорят американские ученые. Рак горла и гортани у таких курильщиков наступает в 1,59 раза чаще, чем у тех, кто тянет с первой затяжкой полчаса и больше. **Утреннее курение приводит к более высокому уровню содержания в организме никотина и смол.** Авторы исследования — группа ученых из медицинского колледжа штата Пенсильвания — утверждают, что режим курения влияет на возможные последствия не меньше, чем интенсивность и качество употребляемого табака.

СМЕРТНЫЙ ГОРЕЦ

Чем выше над уровнем моря живет человек, тем больше у него риск заболеть лейкемией, утверждают в “Американском вестнике превентивной медицины”.

Запивай мультивитаминные таблетки водой, а не чаем — он может повлиять на усваивание организмом минералов в этих таблетках.

КОЛЕСНАЯ БАЗА

Тайваньские доктора выдавали добровольцам по таблетке из сахара в день. Одной группе они честно говорили, что это плацебо, а другой — что это новейший прекрасный мультивитаминный комплекс. Вторые куда охотнее брали добавку за обедом и во время прогулки проходили куда меньше, чем первые. “Мы часто воспринимаем прием витаминов как некое “здоровое” действие, дающее право на поблажки в течение дня”, — говорят авторы исследования.

22

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ ПОНИЖАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ, ЕСЛИ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ

WWW.MHEALTH.RU MH

ФОТО: DIOMEDIA

Двое из трех мужчин-спортсменов заявляют, что накануне важного состязания испытывают проблемы со сном. Ниже — основные их жалобы и способы решения. Намекаем, что так можно бороться с волнением не только перед Олимпийскими играми, но и перед любым ответственным мероприятием.

80%

С ТРУДОМ ЗАСЫПАЮТ

Старайся ежедневно выдерживать постоянный режим питания, тренировок и сна за несколько дней до мероприятия, так тебе будет легче заснуть, советует английский сомнолог Кристофер Винтер.

72%

ИЗЛИШНЕ НЕРВНИЧАЮТ ПО ПОВОДУ ЗАВТРА

Ты решил лечь пораньше, чтобы выспаться? Плохая идея. Если ты еще не зеваешь, будешь лежать в кровати и переживать. Поэтому ложись чуть позднее обычного. Качество важнее количества.

39%

ПРОСЫПАЮТСЯ СЛИШКОМ РАНО

Очень часто это происходит из-за страха проспать. Одновременно и поставь будильник, и попроси друга или сотрудника отеля, если ты не дома, разбудить тебя в нужное время. Это поможет расслабиться.

26%

ПЛОХО СПЯТ ВДАЛИ ОТ ДОМА

“Если все совсем плохо и на выезде ты не спишь ни минуты, придется взять с собой из дома подушку. Знакомые запах и тактильные ощущения воссоздадут атмосферу дома, которая поможет заснуть”, — говорит Винтер.

4:16:19

СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ МАРАФОНСКОГО ЗАБЕГА У МУЖЧИН ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ — САМОЙ ВЫНОСЛИВОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Источник: marathonguide.com

ЛОВКОСТЬ РУК

Испанские ученые утверждают, что всякие ухищрения: плиометрические отжимания, по-особому поставленные руки, отжимания от гирь — все это **не сравнится по эффективности наращивания силовых характеристик мышц рук и груди с самыми обыкновенными отжиманиями, но выполняемыми с максимальной скоростью.** Даже если они ошибаются, от ежедневных сверхэнергичных сетов тебе хуже точно не будет.

Самое банальное исследование месяца

Бег босиком по неподготовленной трассе может быть опасен для ступней

Из доклада на ежегодном медицинском симпозиуме в рамках Бостонского марафона

БЫСТРО И МНОГО

Хочешь продержаться на беговой дорожке (велосипеде, лодке) дольше — сократи интервалы нагрузки, сделав ее саму максимальной. Добровольцы в Университете штата Небраска крутили педали по 30 секунд на 90% от максимальной нагрузки, потом отдыхали 30 секунд и повторяли снова. Им удалось продержаться на велотренажере на 20% дольше, чем когда интервалы длились по 3 минуты, но нагрузка была ниже.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

ЗНАНИЕ

БЮЛЛЕТЕНЬ

ЛЕВ НЕ ПРАВ

Ученые проанализировали 500 записей о нападениях львов на деревни в Танзании с 1988 по 2009 год. В 2/3 случаев нападения заканчивались убийством и поеданием жителей. Во второй половине лунного месяца, после полнолуния, эти несчастья случались на 30% чаще, чем в первой половине. “После полнолуния луна восходит с каждым днем все позже и светит все слабее. Несколько часов полной темноты после захода солнца — идеальное время для атаки. Легенды про ночных вампиров и оборотней, нападающих на людей в полнолуние, могут быть связаны именно с повышенной активностью ночных хищников в этот период лунного месяца”, — говорят авторы исследования.

ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ТОЛЩИНА

Ученые из Университета Теннесси в течение четырех лет регулярно опрашивали 169 пар, насколько счастливыми они считают свои отношения. Выяснилось, что те **пары, где индекс массы тела (вес в кг разделить на квадрат роста) мужчины больше индекса массы тела женщины (а значит, мужчина был крупнее женщины), чувствовали себя более счастливыми,** чем пары типа “мощная баба и тщедушный мужичок”. Причем “крупнее” — не обязательно “выше”: у накачанного коротышки ИМТ все равно будет выше, чем у его длинной, но тощей подруги.

Самое банальное исследование месяца

Чай не только вкусный напиток, он еще и полезен для здоровья

Доклад, опубликованный в американском “Вестнике альтернативной медицины”

НЕ СМЕШНО

Хватит улыбаться — грусть может быть полезна для твоего здоровья. Исследование, проведенное в Университете Нового Южного Уэльса (Австралия), выявило, что **негативные эмоции могут улучшать память и стимулировать способность критически анализировать ситуацию.** Ученые показали двум группам добровольцев комедии и драмы. У второй группы результаты при решении соответствующих тестов оказались лучше.

40%

ОПРОШЕННЫХ СКАЗАЛИ, ЧТО ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ОДИНОКИМИ, ЕСЛИ НЕ ИМЕЮТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

Источник: опрос 1000 британцев агентством Intersperience

ИНТЕРНЕТ ПРОТИВ ПАМЯТИ

Использование поисковых систем и интернет-справочников вроде той же “Википедии” ухудшает память, пугают ученые из Колумбийского университета Нью-Йорка. На уровне подсознания человек не пытается запомнить интересующую его информацию — он знает, что в случае необходимости всегда может открыть поисковик и выяснить все, что ему нужно, объясняет руководитель исследования, доктор Бетси Сперроу.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

Роковые шейки

ПОМНИТСЯ, 56% ДЕВУШЕК ПРИЗНАЛИСЬ НАМ, ЧТО ОТ НЕОЖИДАННОГО ПОЦЕЛУЯ СЗАДИ В ШЕЮ У НИХ ЗАХВАТЫВАЕТ ДУХ. ВОТ ТЕБЕ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ЗАНЯТНЫХ ФАКТОВ ПРО ТУ ЖЕ ЧАСТЬ ТЕЛА.

1

ЖЕНСКАЯ ШЕЯ КАК ТАЧПАД НА НОУТБУКЕ — РЕАГИРУЕТ НА МАЛЕЙШЕЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Кожа тонкая, сосуды расположены близко к поверхности — идеальная эрогенная зона. Гладь ее, аккуратно целуй — и не только до, но и во время секса. Да и после.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

2

ЧУТЬ НИЖЕ ШЕИ, НА СПИНЕ МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ, НАХОДИТСЯ ЕЩЕ ОДНА ЭРОГЕННАЯ ЗОНА — “КОШАЧЬЕ МЕСТО”

Кошачьим его называют потому, что самцы всех видов кошек (тигры, львы, рыси и прочие) во время спаривания зубами крепко держат самку за это место. И ни одна самка вроде бы не против.

3

БОЛЬ В ШЕЕ — ЖЕНСКАЯ БЕДА. МУЖЧИН ОНА ТРЕВОЖИТ ГОРАЗДО РЕЖЕ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И РОДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Исследователи из шведского Гетеборгского университета предполагают, что женщины склонны видеть в жизни больше факторов стресса. Стресс — это напряжение, напряжение — это боль.

4

РЕКОРДНО ДЛИННОЙ ШЕЕЙ — ДО 40 СМ — МОГУТ УДИВИТЬ ЖЕНЩИНЫ ИЗ ПЛЕМЕНИ ПАДАУНГ (ЖИВУТ В МЬЯНМЕ И ТАИЛАНДЕ)

Ты наверняка их видел: им на шею в пять лет надевают металлическую спираль (смотрится как набор колец, но на самом деле это один прут), число оборотов которой с возрастом увеличивается. Это способ продемонстрировать свою принадлежность к племени, а чем длиннее шея — тем статуснее и богаче семья девушки.

5

А ВОТ ОДНА ЗЛОПОЛУЧНАЯ НОВОЗЕЛАНДКА СЕРЬЕЗНО ПОСТРАДАЛА ИЗ-ЗА ОСТАВЛЕННОГО НА ЕЕ ШЕЕ ЗАСОСА

У 44-летней женщины парализовало левую руку, и в больницу ее доставили с диагнозом “малый инсульт”. Выясняя причину, врачи обнаружили на шее пациентки засос, прямо возле сонной артерии, и восстановили картину. В результате засоса (то есть травмы) в артерии образовалась гематома, а потом и тромб, который, оторвавшись, и покалечил даму. Это мы к тому, чтобы ты был аккуратен в своих порывах. К тому же засос — это просто некрасиво.

1 Если у нее естественная походка и каждый шаг становится логичным продолжением движения корпуса — это хорошо. А вот если дама как бы двигает себя резкими толчками, надеяться, скорее всего, не на что. Правда, порадовав нас новым знанием, ученые тут же оговариваются, что теория женской ходьбы не окончательна и нуждается в дальнейшей разработке. Но ведь никто не мешает тебе исследовать вопрос самостоятельно.

2 Напряженные мышцы таза часто идут нога в ногу с какими-либо психосексуальными травмами или нарушениями. Так что чем больше девушка вертит бедрами, тем лучше. Между тем авторы исследования предполагают, что здесь есть и обратная связь: не то чтобы женщина способна получать полноценное удовольствие от секса потому, что мышцы таза у нее в нужном тонусе, а как раз наоборот: походка у нее летящая, потому что личная жизнь приносит ей удовольствие и удовлетворение.

ВСЁ К ЭТОМУ ИДЕТ

ТРЕНИРОВАННЫЙ ВЗГЛЯД ЛЕГКО ОПРЕДЕЛИТ, ГОТОВА ЛИ ДЕВУШКА ПОЙТИ ДО КОНЦА.

Ты ведь часто смотришь на женские ноги — так научись извлекать из этого вполне ощутимую пользу. Американский Journal of Sexual Medicine опубликовал волшебное исследование: готовность женщины испытать вагинальный оргазм и ее восприимчивость к физическому наслаждению отражена в ее походке. Хороший знак, если она (походка) энергичная, но плавная, без резких движений. Плохой знак, если она (женщина) идет вяло, расхлябанно или, наоборот, скованной, зажатой походкой — все это сигнализирует о психологическом негативе. Не до секса ей, в общем.

3 Уверенная походка — признак сексуальной открытости. Широкий шаг и бодрые взмахи руками не должны тебя отпугивать — это как раз то, что ты ищешь. Но, конечно, делай поправку на то, что она, возможно, год назад сломала обе ноги на альпийском склоне и не до конца восстановилась — вот и ходит не так разнузданно, как ей следовало бы при ее сексуальном аппетите.

ФОТО: ALEX YOUNG

P.S. НАУЧНО ДОКАЗАНО, ЧТО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ МУЖЧИНЫ ВОЗРАСТАЕТ НА 15%, КОГДА РЯДОМ ЖЕНЩИНА. ПУСТЬ ДАЖЕ И СЕСТРА

У тебя грибок

НАШ КУЛИНАРНЫЙ РЕДАКТОР ИВАН ГЛУШКОВ ОБЗАВЕЛСЯ БОЛЬШИМ ПАКЕТОМ ПОДОСИНОВИКОВ. СЪЕСТЬ ГРИБЫ СРАЗУ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛОСЬ ВОЗМОЖНЫМ, ПОЭТОМУ ОН РЕШИЛ ИХ ЗАМАРИНОВАТЬ. КАК ЭТО ДЕЛАЛ — СМОТРИ НИЖЕ.

НА 1 КГ ГРИБОВ:
1 л воды
2 лимона
4 лавровых листа
8 горошин черного перца
30 г соли

Холодным способом — то есть без предварительной варки — солят и маринуют рыжики, грузди, валуи, волнушки и сыроежки. Все прочие грибы заготавливают горячим способом. В том числе и мои подосиновики. Уксус как главный ингредиент маринада был решительно отвергнут после диалогов с бабульками на рынке, вопиющими: “Косатик, возьми грибки! Не с уксусом, с лимонной кислотой мариновали!”

1 Первым делом грибы надо было как следует почистить и помыть. К счастью, подосиновики редко бывают червивыми, и чистка-мойка прошла быстро и просто.

2 Теперь надо было сделать маринад. Вспоминая заветы бабок, я выжал в литр воды два лимона, добавил 8 горошин черного перца, 4 лавровых листа и 30 г соли. Никаких других подходящих специй у меня не было, хотя опытные люди кладут еще гвоздику, мускатный орех, укроп и прочую зелень — говорят, что на глазок, по вкусу.

3 Взял здоровенный казан и вскипятил в нем маринад. Убавил огонь и начал потихоньку добавлять в него грибы. Варил 20 минут, снимая время от времени малоприятно выглядящую серо-бурую пену. Выключил огонь, вынул из маринада грибы и уложил в предварительно подогретую банку, залил маринадом и поставил за стиральную машину (то есть в темное место) на 10 долгих дней. В принципе, можно мариновать и дольше, но и этого времени вполне достаточно. За два дня до дегустации добавил в банку нарезанного полукольцами лука и пару долек лимона — для аромата и вкуса.

Для чистоты эффекта грибы выставил ближе к вечеру, после обеда, чтобы все не ели, а именно дегустировали. Вся редакция была очень довольна, кроме главреда — он на дегустацию опоздал и теперь не понимает, о чем эта заметка.

НИ ЕДИНОГО РАЗРЫВА

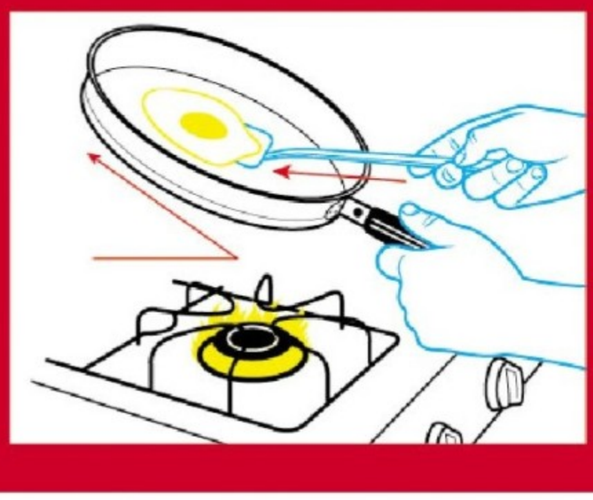
Как пожарить яйцо с двух сторон, не повредив желток и не заляпав им штаны.

1. ВЫБЕРИ сковородку с антипригарным покрытием средней величины — на ней должно быть достаточно места, чтобы орудовать лопаткой, но она должна быть не слишком громоздкой, чтобы тебе было легко ее вертеть и крутить.

2. РАЗОГРЕЙ столовую ложку масла на среднем огне. Разбей в сковородку яйцо. Посоли, поперчи и посыпь тертым пармезаном — для вкуса и лучшей текстуры. Когда белок полностью схватился, пора яичницу переворачивать.

3. НАЛЕЙ совсем чуть-чуть воды в сковородку и покрути ее, чтобы вода равномерно растеклась. Влага поможет подцепить лопаткой яйцо, и переворачивать его будет проще.

4. НАКЛОНИ сковородку на 45° к себе и дай яичнице соскользнуть на лопатку. Верни сковородку в горизонтальное положение и переверни лопатку, чтобы яичница оказалась на прежнем месте, но уже вверх дном. Жарь до готовности.



P.S. В СССР К ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ОТНОСИЛИ: БЕЛЫЙ ГРИБ, РЫЖИК НАСТОЯЩИЙ, ГРУЗДЬ НАСТОЯЩИЙ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JAMESON SIMPSON

По собственной воле

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ Я ВЕЛ не совсем здоровый, а если быть честным, совсем нездоровый образ жизни. До армии был почти спортсменом – ходил в спортшколу, занимался баскетболом, а как вернулся со службы – расслабился. Причем до такой степени, что к 40 годам, привыкнув к диванно-телевизионному распорядку, набрал 131 кг, а вдобавок – многочисленные проблемы со здоровьем, одеждой и проч. Купить себе на десерт торт и запить его шестью бутылочками пива было обычным делом. Понимал, что так нельзя, но поначалу смог лишь бросить курить и употреблять алкоголь.

А в один прекрасный день, возвращаясь с турецкого курорта, я окончательно понял, что больше так жить не могу, и взялся за себя. Стал контролировать питание, встал на коньки, отыскал бывших друзей по спортшколе и присоединился к их воскресным баскетбольным матчам. Это было весной, а ближе к лету купил велосипед и абонемент в бассейн, начал бегать. На следующий Новый год подарил себе лыжи. Конечно, первое время было тяжело заставлять себя что-либо делать, но, когда стал заметен результат, меня было уже не остановить. За 16 месяцев – благодаря диете, а потом уже и занятиям – я похудел на 43 кг. И теперь не представляю, как можно жить без спорта: каждое воскресенье – два часа баскетбола, перед работой (три-четыре раза в неделю) – велосипед или бег. В ближайшее время планирую начать ходить в тренажерный зал.

Нормализовалось давление, пищеварение, да и все остальное. Знакомые, которые меня давно не видели, при встрече спрашивают, чем я болею, раз так похудел. Поверить в то, что человек может так измениться по собственной воле, просто невозможно. Да я и сам в это не верил. И сейчас часто, видя свое отражение в зеркале или витрине магазина, думаю, что это не я.

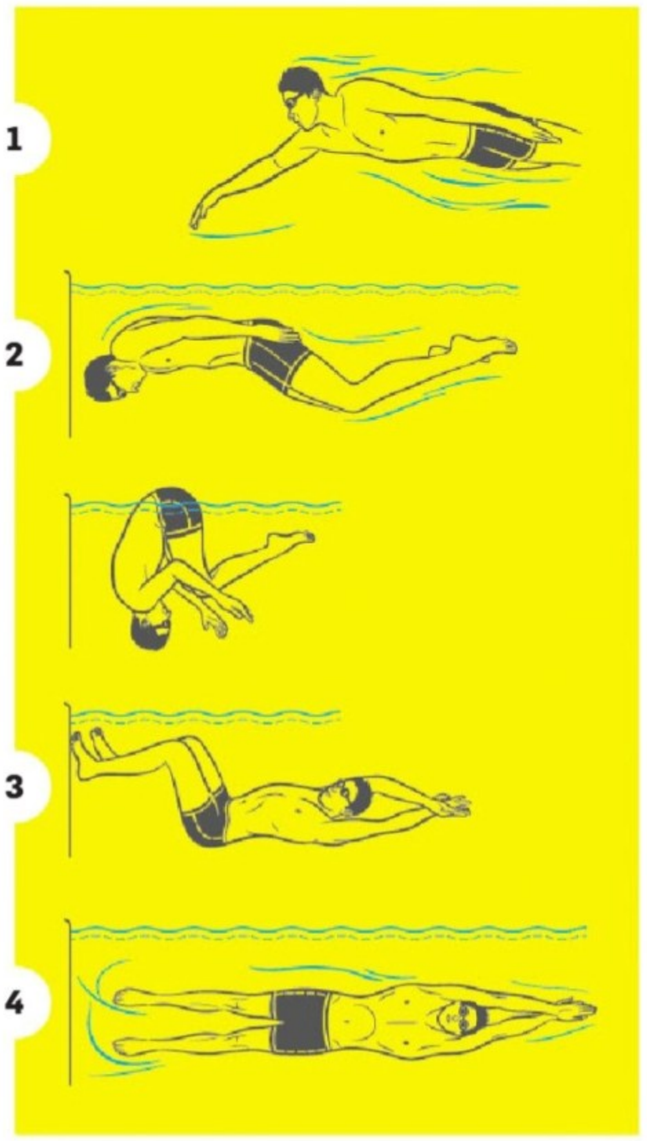
ВЯЧЕСЛАВ ЕРМИШИН

Возраст: 42 года
Рост: 191 см
Вес до: 131 кг
Вес после: 86 кг
Стаж похудения: 1,5 года

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница – не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда – микроволновая печь LG MH-6340FB с аксессуаром “пароварка” для приготовления вкусных и полезных блюд. А также – шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. ЕСЛИ ПОСЛЕ 25 ЛЕТ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КИЛОКАЛОРИЙ СНИЗИТЬ НА 15%, ПРОЖИВЕШЬ НА 4,5 ГОДА ДОЛЬШЕ



ОТРАБОТАННЫЙ ВОДОВОРОТ

НАУЧИСЬ ДЕЛАТЬ В БАССЕЙНЕ ПОВОРОТ КУВЫРКОМ, ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ОСТАНОВКИ И БЫСТРЕЕ ПРОПЛЫВАТЬ СВОЮ ОБЫЧНУЮ ДИСТАНЦИЮ.

1

Следи за линией, которая в бассейне бежит по дну каждой дорожки. Когда она заканчивается, это сигнал к началу кувырка — бортик-то в двух метрах от тебя.

2

Итак, сделай последний гребок, глубокий вдох и складывайся — голова и руки уходят вниз, как бы тянутся к животу, а задница немного выныривает.

3

Ты уже кувыркнулся, лицо обращено вверх, ноги согнуты. Подушечки стоп в идеале должны сами упереться в бортик бассейна.

4

С силой оттолкнись ногами (руки вытянуты вперед) и одновременно начни перекручиваться вдоль своей оси, чтобы вернуться в положение лицом вниз.

Подрастающее поколение

Три упражнения, которые помогут увеличить рост на пару сантиметров. Выполняй их комплексно, одно за другим, ежедневно.

СОБАКА И КОШКА (5 РАЗ)

Растягивает межпозвонковые диски Встань на четвереньки. На вдохе прогни спину, не выпячивая при этом живот. Задержись в этом положении и на выдохе выгни спину обратно, из собаки став кошкой.

СТОЙКА КОБРЫ (10 РАЗ)

Укрепляет поясницу, вытягивает позвоночник Ляг на живот, прижавшись ногами и тазом к полу. Руки согнуты, ладони на полу рядом с плечами. На вдохе оторви грудь от пола и выгни спину. На выдохе ляг.

КОРЧИ НА ПОЛУ (10 РАЗ)

Разрабатывает позвоночник, снимает напряжение в спине Ляг на спину. Подбородок прижми к груди. На вдохе подними согнутые ноги, на выдохе нагни их вправо. Задержи ноги в этом положении, вдохни и на выдохе перемести влево. Так и качайся туда-сюда.

Эксперт: Алекс фон Биддер, инструктор по йоге, Нью-Йорк

P.S. РЕГУЛЯРНО ПЛАВАЮЩИЕ НА 50% СНИЖАЮТ РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ — ДАЖЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО БЕГАЕТ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ; МОДЕЛЬ: ИЛЬЯ САФРОНОВИЧ, LEGION-MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMESON SIMPSON

Трехмесячная щетина

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ИСТИН О ВЫБОРЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ.

1 Главное в зубной щетке — это щетина. Прежде всего она должна быть искусственной (натуральную сейчас встретить сложно, и по понятным причинам: на живой щетине жизнь кипит и бактерии размножаются быстрее, чем в общественном транспорте). Материал, из которого она сделана, указан на упаковке.

2 При здоровых зубах и деснах выбирай щетку с щетиной высокой или средней жесткости (это тоже обязательно указывается) — только с ее помощью возможна качественная генеральная уборка всех твоих клыков, резцов и прочих моляров. Щетки с мягкой щетиной — это уже по рекомендации стоматолога, как правило, после операций.

3 Одноуровневая щетина выполняет свой долг наименее эффективно. Щетки с многоуровневой стрижкой глубже проникают в межзубное пространство и лучше убирают налет — вот это твой выбор. Резиновые вставки по бокам и/или в центре тоже не помешают: это дополнительная чистка плюс массаж десен.

4 Зубную щетку нужно менять каждые три месяца, и это не маркетинговый трюк. Даже искусственная щетина со временем становится рассадником бактерий, поэтому старая щетка может нанести больше вреда, чем пользы. Сейчас делают щетки с индикатором замены — они со временем теряют цвет и таким образом сами просятся в помойное ведро.

5 Ручка должна позволять тебе добираться до самых сокровенных зубов (а также до их тыльной стороны). Правда, эргономичность — параметр очень индивидуальный, так что лучше тебя никто не знает, какой длины, толщины и формы прибор подходит тебе лучше всего.

Эксперт: врач-стоматолог высшей категории Анна Кочетова

НЕ ПЕРЕБОРЩИ

Даже нужные и полезные вещи в избыточном количестве становятся твоими врагами. Знай свою меру.

	СКОЛЬКО НУЖНО?	ИТАК, ЗАПОМНИ	ПЕРЕДОЗИРОВКА
КОФЕ	Три чашки кофе из офисной кофеварки благотворно сказываются на иммунной системе и улучшают способность концентрироваться.	**ДНЕВНАЯ НОРМА КОФЕИНА — 400 МГ, В ЧАШКЕ АМЕРИКАНО — 100-140 МГ.**	500 мг кофеина в день и больше могут вызвать: бессонницу, беспокойство и тремор. Пей арабику — кофеина в ней меньше, чем в робусте, а аромата навалом.
СОН	Семичасовой сон нужен для регуляции углеводного обмена, восстановления мышц и отдыха мозга.	**6,5-7,5 ЧАСА В СУТКИ.**	У мужчин, которые спят 9 и больше часов в сутки, риск заработать заболевания сердечно-сосудистой системы на 43% выше.
БЕЛОК	0,75 г белка на каждый килограмм веса ежедневно. Как результат — растущие мышцы, здоровый обмен веществ.	**56 Г БЕЛКА В ДЕНЬ ДЛЯ МУЖИКА ВЕСОМ 75 КГ.**	Превышение дневной нормы в два раза приводит к перегрузке почек и риску заработать почечные камни. Следи, чтобы белки составляли не более 15-20% от общего суточного рациона.
ВОДА	По данным издания American Journal of Epidemiology, человек, выпивающий 3,5 л жидкости в день, на 54% снижает риск сердечных заболеваний.	**7 ПИВНЫХ КРУЖЕК ВОДЫ.**	Те же 3,5 л, влитые за короткий промежуток времени, могут привести к гипонатриемии (низкая концентрация натрия в плазме крови). Симптомы — недомогание, путаница в мыслях. В худшем случае — кома.
СЕКС	Щадящий режим “три раза в неделю” вдвое снижает риск проблем с сердцем. Как-никак кардионагрузка.	**СЕКС РЕЖЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ ГРОЗИТ РАННЕЙ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ.**	А теперь внимание: мужчины, которые в возрасте от 20 до 30 лет занимаются сексом (мастурбацией) чаще 20 раз в месяц, больше рискуют обнаружить у себя рак простаты в 50 лет (исследование Ноттингемского университета).

P.S. В ПРОШЛОМ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ ДЕЛАЛИ ИЗ СВИНОЙ ЩЕТИНЫ. СЪЕЛ ОТБИВНУЮ — И ПОЧТИ ТЕМ ЖЕ САМЫМ ЗУБЫ ПОЧИСТИЛ

ФОТО: LEGION-MEDIA

Кто все эти люди?

ХВАТИТ СУДОРОЖНО ВСПОМИНАТЬ, КАК ЗОВУТ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОГО ТЕБЕ ПРЕДСТАВИЛИ 15 МИНУТ НАЗАД. ЗАПОМИНАЙ ИМЕНА СРАЗУ!

ПОВТОРИ ИМЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЗНАКОМСТВЕ

“Рад знакомству, Виталий!” “Приятно познакомиться, Поликарп!” Этот простой прием позволяет избежать ситуации, когда в одно ухо влетело, из другого вылетело.

ЗАДАЙ ЧЕЛОВЕКУ ВОПРОС

Не важно, сколько длится беседа, заинтересуйся человеком, спроси его о чем-нибудь. Вопрос может касаться его увлечений, учебы, работы. Обязательное условие — использовать имя собеседника. “Виталий, ты занимаешься каким-нибудь спортом?” Или: “Я слышал, что в ЮАР избрали нового президента. Что ты, Олег, думаешь на этот счет?” Только не надо вставлять имя человека слишком часто, это как раз отталкивает.

ПРИДУМАЙ АССОЦИАЦИЮ

Допустим, тебя познакомили с неким Николаем, и тебе сразу вспомнился твой лучший друг Колян — уже какая-то зацепка для памяти. Другой вариант: имя нового знакомого может быть созвучно с каким-нибудь предметом. Например, девушку зовут Анна, и ты думаешь про себя: “Анна — ванна”. Парня зовут Виталий? “Так, ВИТалий... ВИТамины...” Подойдут любые ассоциации, главное — запустить механизм: человек хорошо запоминает новую информацию, связывая ее с уже существующей.

НАЙДИ В ЧЕЛОВЕКЕ ХАРАКТЕРНУЮ ЧЕРТУ

И свяжи ее с придуманной ассоциацией — это самый важный шаг, который дает максимум эффекта. Большой нос, широкая улыбка, заостренные кончики ушей (эльф?), бородавка — у любого что-нибудь да найдется. К примеру, у твоего нового знакомого Виталия широкий лоб. А ты уже придумал витамины. И вот ты представляешь, как на широком лбу Виталия стоит баночка с витаминами (чем интереснее и необычнее будет картинка — тем лучше). Когда ты в следующий раз увидишь этот широкий лоб, ты вспомнишь, что там баночка с витаминами. Привет, Виталий!

ПОПРОЩАЙСЯ ПО ИМЕНИ

“До скорой встречи, Александр!” “Марина, был рад знакомству!” Это вообще так называемое правило английской королевы: за время разговора с человеком нужно произнести его имя три раза — при знакомстве, в беседе и прощаясь. И последний совет: время от времени перебирай имена новых знакомых в голове, и ты запомнишь их раз и навсегда.

Эксперт: Станислав Матвеев, автор рекорда России по запоминанию (воспроизвел 8332 знака числа π)

СКАЗКА ПРО МЕРТВУЮ РУКУ

Ох как девушки любят засыпать на мужской руке! Ох как мужская рука от этого затекает! Но выход есть.

1 Отодвинь подушки от изголовья, если длина кровати позволяет, — так, чтобы ты мог без препятствий вытянуть руку вверх. Но пока не вытягивай.

2 Итак, вы залегаете в привычной позе клинча на боку, но с маленьким нюансом: ее голова покоится на подушке, а шея — нет. Видишь образовавшийся проем? Туда и суй руку, а не ей под голову и уж тем более не под бок. Другой рукой можешь смело ее обнять.

3 Она уснула? Все, ты свободен — аккуратно вынимай руку из капкана (подушка поддержит ее голову) и делай что хочешь. Вытягивай руку вверх, вниз или вообще вертись в нужную сторону. Спокойной ночи.

P.S. “ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЗВУК ЕГО ИМЕНИ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ СЛАДКИМ И САМЫМ ВАЖНЫМ ЗВУКОМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ РЕЧИ” (Д. КАРНЕГИ)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMESON SIMPSON; ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Приемная миссия

УЖ НЕ ЗНАЕМ, КАК ТАК ВЫШЛО, ОДНАКО ОНА — РОЖАЕТ А ТЫ — ПОКА ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК РЯДОМ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Общая продолжительность родов — 6-8 часов. Начинается все со схваток (болезненных спазмов в области таза) — подготовки к появлению человека на свет.
- Непосредственное рождение плода — от 20 минут до часа. Изливаются околоплодные воды (те самые "воды отошли"), к схваткам присоединяются потуги.
- В течение получаса после собственно родов происходит изгнание плаценты.
- По расписанию рожают не все женщины. Последовательность событий всегда примерно одинакова, однако скорость процесса может сильно варьироваться.

Что делать

Воды обычно отходят незадолго до родов, но иногда и гораздо раньше, так что это не главный сигнал. А вот если к схваткам присоединяются потуги (женщина непроизвольно тужится и рвется по-настоящему рожать), крепись и следуй инструкции.

1. Обработай руки спиртом / водкой / спиртосодержащей жидкостью / дезинфицирующей салфеткой. В крайнем случае хорошо помой их с мылом.

2. Рожают либо на спине, либо на боку — это как женщине удобнее. Если она на спине — подложи ей под поясницу свернутое валиком полотенце или куртку.

3. Если она на спине, пусть либо прижмет бедра к животу, взявшись руками ниже колен, либо опирается согнутыми ногами в пол. Если на боку, пусть прижмет вышележащее колено к животу. Так ей легче тужиться.

4. Следи, чтобы в паузах между схватками она отдыхала, опустив ноги. Курить не позволяй.

5. Время от времени протирай ее лицо влажной салфеткой, а вот пить и есть не давай (всякое бывает: если при осложнении понадобится наркоз, то съеденное и выпитое может вызвать рвоту с попаданием рвотных масс в дыхательные пути).

6. Когда наконец появится голова ребенка, все время придерживай ее ладонями.

7. Роженица пусть тужится до тех пор, пока не появятся плечи и грудь потомка (выходить он начинает боком, а потом поворачивается лицом вверх). Появились? Аккуратно возьми ребенка снизу под мышки и доставай.

8. Важный момент. В носу и во рту у новорожденного скапливается слизь, от которой он в норме способен избавиться сам. Если же она не дает сделать первый вдох и заплакать, ее нужно отсосать. Ртом. Ничего не поделаешь.

9. Положи нового человека на живот матери. Пуповину минут 10-15 не трогай. Затем ножницы или другой режущий инструмент обработай спиртом или тем же, чем и руки. Перевяжи пуповину (если есть чем) с двух сторон — со стороны матери и со стороны плода, а затем перережь. Если нечем перевязывать, просто перережь и оба конца завяжи узлом.

10. Вытри новорожденного полотенцем или чем-нибудь, накрой его, чтобы не переохладился, вызови врача, а сам беги занимать очередь в детский сад.

КАК ГОВОРИТСЯ

ИСУСИК
Так можно назвать притворно скромного, наигранно кроткого и нарочито благообразного человека. Толковый словарь, например, предлагает следующий вариант употребления этого слова: "Таким исусикам веры нет". Хороший слоган для предвыборной агитации.

МЕМОМАГНЕТИСТ
Твой холодильник — не только шкаф для хранения еды, но и удобный держатель для трех десятков магнитов, привезенных из трех десятков поездок? Знакомо. Так вот, для таких, как ты, и придумали это слово, означающее собирателя магнитов, купленных во время путешествий.

ОДВУКОНЬ
Наречие. Скакать одвуконь значит ехать верхом на одной лошади, а вторую, сменную, вести под уздцы рядом. Подобные словечки из народной речи очень любил Солженицын и верил, что с их помощью должны объясняться грамотные русские люди.

P.S. 1 896 263 ЧЕЛОВЕК — ПРИРОСТ НАСЕЛЕНИЯ В РОССИИ В 1960 ГОДУ. В 2010-М НАСЕЛЕНИЕ УМЕНЬШИЛОСЬ НА 48 300 ЧЕЛОВЕК

ФОТО: FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA

Попался!

НАТУРАЛЬНАЯ ЖЕСТЬ: МОЛНИЯ НА ШИРИНКЕ ЗАЖЕВАЛА ТВОЮ КРАЙНЕ ВАЖНУЮ ПЛОТЬ. КАК ЕЕ СПАСТИ?

Когда в замке-молнии застревает ткань одежды, ее надо просто посильнее потянуть — и таким образом решить проблему. С собственной тканью так лучше не поступать.

Если под руками есть аптечка, а в ней — лидокаин (спрей), сделай местную анестезию. Все последующие манипуляции пройдут спокойно, потому как безболезненно.

1. Капни на защемленную кожу какое-нибудь косметическое масло (или хотя бы любое пищевое). Нередко смазка помогает выбраться из капкана без механического вмешательства.

2. Если масло не помогло, то по-хорошему молнию нужно вырезать из штанов, чтобы ничто не мешало дальнейшим манипуляциям. Вшить потом новую — не проблема.

3. Если кожа застряла в зубьях молнии, то потяни за ее половинки в разные стороны. Молния разойдется, ты будешь счастлив.

4. Если кожа застряла в бегунке, ищи кусачки. В бегунке надо осторожно, не оскопив себя, раскусить перемычку, соединяющую его верхнюю и нижнюю часть. И ты свободен.

Обработай поврежденную поверхность антисептиком и больше не попадайся. Нижнее белье, к слову, практически исключает шансы попасть в такое суровое положение.

ФОТО: LEGION-MEDIA, SIM-ФОТОСТУДИЯ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

На темной стороне

Два несложных способа спрятаться от стресса.

1 Глухие жалюзи или плотные шторы в спальне — хорошее дело. Непроглядная тьма помогает справляться с таким последствием стресса, как бессонница — без света организм быстрее соображает, что пора засыпать, несмотря ни на что.
Исследование Университета Лафборо

2 Переизбыток искусственного света (когда за окном давно темно) нарушает выработку гормона мелатонина, что вызывает тревогу и беспокойство. Ложась спать, выключай все лампы и телевизор. Ночники — для слабаков.
Исследование королевского госпиталя в Хэмпшире

НЕ ЛЮБИШЬ ТУПОСТЬ?

Наточи кухонный нож подручными средствами.

Если нет ни оселка, ни точилки, ни мусата, поможет обычная фарфоровая чашка, желательно старая и потертая. Переверни ее и пару разу проведи каждой стороной лезвия о шершавый край дна — как о точильный камень. Проверено — работает.

P.S. КРАЙНЯЯ ПЛОТЬ В МОЛНИИ — ЭТО КРАЙНИЙ СЛУЧАЙ. ЧАЩЕ В ТАКУЮ НЕЛОВКУЮ СИТУАЦИЮ ПОПАДАЕТ КОЖА ПОД ПОДБОРОДКОМ

О главном

11 ВЕЩЕЙ И СОБЫТИЙ, О КОТОРЫХ НЕ НУЖНО ЖАЛЕТЬ

1. Невыносимая девушка
Конечно, со злобной стервой, выдаивающей из тебя деньги и устраивающей сцены с прилюдным рваньем твоих любимых трусов в горошек, надо расставаться. Зато следующая девушка на сакраментальный вопрос "Надеюсь, я лучше, чем твоя бывшая?" получит столько леденящих душу историй, что впредь сто раз подумает, прежде чем спрашивать что-либо подобное.

2 Старая вещь
Отвозя на дачу очередной сломавшийся холодильник (как его выкинуть? ведь он стоял рядом с тем диваном, на котором ты впервые взял Светку за ладошку), ты не увековечиваешь воспоминания. Ты плодишь хлам.

3. Плохой отпуск
Нытье о паршивой гостинице, несвежей шаурме и недостаточно потных курортницах сделает этот отпуск еще хуже. Скрасить неприглядность отдыха поможет Duty Free.

4. Возраст

5 Проигрыш любимой команды
Как говорится, "не было бы горечи расставаний, не было бы и радости встреч". Не страдай и надейся на лучшее.

6 Запрет на продажу алкоголя ночью
Он прекрасно тренирует умение думать о будущем, полезное, кстати, не только в вопросах традиционных форм досуга.

7. Импотенция
Подумай о том, сколько свободных денег, времени и сил у тебя сразу появится. Если эта мысль не вдохновляет, не отчаивайся. Как заявляют сексологи, "современная медицина может вызвать эрекцию даже у свежего трупа".

8. Потерянная тетрадка с подростковыми стихами
Не льсти себе — если бы ее нашел кто-то из знакомых, ты бы со стыда сквозь землю провалился.

9 Отсутствие супер-последней модели суперприбора
"Новые, улучшенные, с умопомрачительным дизайном и дополнительной функцией подключения функций" версии старых приборов выпускаются только с целью тянуть деньги. Подожди, пока новинка докажет свою нужность (а заодно подешевеет).

10. СССР

11 Шутка про геев-негров, рассказанная в компании негров-геев
Подумай о том, с каким успехом ты будешь рассказывать анекдот "как я рассказал геям-неграм шутку про геев-негров", увлеченно размахивая протезом и позвякивая зубами в кармане. Любая дурацкая история, в которую ты вляпался, — источник для самоиронии. А самоирония — лучшее, что есть в мужчине.

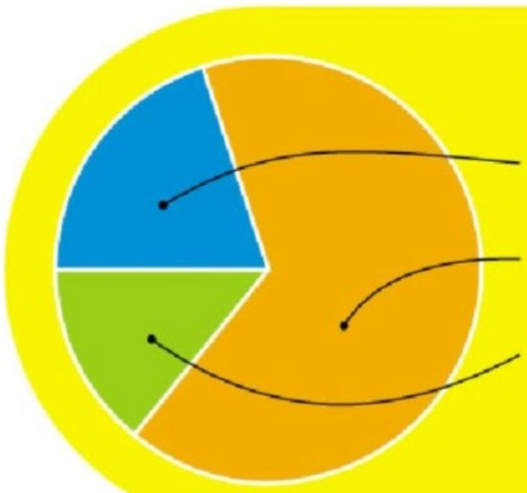
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG! BANG!

P.S. НЕ ЗАБУДЬ РАСХОЖИЙ, НО НИКЕМ НЕ ОТМЕНЕННЫЙ АФОРИЗМ: ЛУЧШЕ ЖАЛЕТЬ О ТОМ, ЧТО СДЕЛАЛ, ЧЕМ О ТОМ, ЧЕГО НЕ СДЕЛАЛ

ЕСТЬ МНЕНИЕ

ГРЯЗНЫЙ РУССКИЙ

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ В НАШЕЙ СТРАНЕ ЗНАЮТ ВСЕ ЯЗЫКИ, КРОМЕ ИНОСТРАННЫХ. КОГДА НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ ЗНАНИЕМ И НУЖНО ЛИ ВООБЩЕ?



РУГАТЬСЯ МАТОМ...

20% ...не стоит ни в какой ситуации, это некультурно

66% ...иногда можно, это хороший способ выпустить пар

14% ...можно и нужно, речь с матом понятнее

Источник: опрос на MHealth.ru
8722 проголосовавших

Вопреки распространенному заблуждению, среди русской обсценной (непристойной) лексики тюркских заимствований нет, почти все эти слова по происхождению славянские.

Ученые из Университета Кил (Великобритания) поставили эксперимент: добровольцев попросили максимально долго продержать руку в ледяной воде, причем половине позволили ругаться на чем свет стоит, половине – нет. В итоге те, кто сквернословил, терпели боль в среднем на 40 секунд дольше. У всех ругавшихся учащалось сердцебиение и запускался рефлекторный механизм “бей или беги”, суть которого в том, что болевой порог повышается, а все силы организма нацеливаются на выживание. Причем наиболее эффективно это срабатывало у тех, кто в повседневной жизни не привык ругаться.

Журнал NeuroReport, 2009

72%

РОССИЯН ЧАСТО СЛЫШАТ НЕЦЕНЗУРНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ НА УЛИЦЕ, В ТРАНСПОРТЕ, В ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Опрос Фонда “Общественное мнение”, 2008

Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам <...> влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1000 руб. или административный арест на срок до 15 суток.

КоАП РФ, ст. 20, ч. 1

Наиболее часто ненормативная лексика звучит в среде работников масс-медиа (то бишь журналистов), маркетологов и рекламщиков.

Исследование HeadHunter, 2009

Это актуальный русский язык. Так все говорят. Достаточно выйти на улицу. Язык Пушкина уже никто не понимает. В разговорной речи его нет. Хотя, с другой стороны, все мы говорим на языке Пушкина, даже если матом.

Сергей Шнуров в интервью “МК”

То, что мы называем матом, проникло в письменную речь задолго до стишков Ивана Баркова. Вот берестяная грамота, датируемая второй половиной XII века: “От Милоушь къ Марьнь Коси Вьликее пъехати бъ еи за Сновида. Маренко пеи пизда и ськыле”. Правда, знакомые тебе слова использованы немного в другом ключе. Так называемая срамная, заветная лексика в данном случае – часть свадебного ритуала, и современным языком сообщение можно передать так: “От Милуши к Марене Большой Косе – пойти бы ей замуж за Сновида. Маренка! Пусть же напьется (набухнет) рождающее лоно!”

Грамота №955. Троицкий раскоп, Новгород

P.S. СОГЛАСНО СЛОВАРЮ РУССКОГО МАТА АЛЕКСЕЯ ПЛУЦЕРА-САРНО, У СЛОВА ИЗ ТРЕХ БУКВ 19 ЗНАЧЕНИЙ. ВСПОМНИШЬ ВСЕ?

ФОТО: LEGION-MEDIA

Прямой в губы

СТАТИСТИКА УТВЕРЖДАЕТ: 66% ЖЕНЩИН НЕ ПРИДУТ НА ВТОРОЕ СВИДАНИЕ, ЕСЛИ НА ПЕРВОМ С НИМИ ПЛОХО ЦЕЛОВАЛИСЬ. НО ЭТО НЕ ПРО ТЕБЯ, ТАК ВЕДЬ?

ГДЕ?

ПРАВИЛО Чопорный ресторан, ужин при свечах – это все не то. Лучшие поцелуи случаются в шумных и людных местах – например, в битком набитых барах или на рок-концертах. “Шум, заряженная эмоциями атмосфера – все это адреналин, который, как ничто другое, способствует сексуальному возбуждению”, – утверждает Мэтью Хасси, спец по межличностной коммуникации.

ПОЧЕМУ ТАК “Ее сердце бьется чаще от окружающей вас движухи, а она думает, что и от твоего присутствия тоже, – объясняет Хасси. – К тому же в таком грохоте вполне извинительно притиснуться к ней во время разговора. А когда говоришь на ухо – это очень заводит, ведь девушкины уши – дико эрогенная зона”.

ЧТО?

ПРАВИЛО Давно было замечено и снова подтверждено: для женщины вкус поцелуя значит намного больше, чем для мужчины. И худшее, что ты можешь предложить, – несвежее дыхание (плохо пахнешь – значит, нездоров). Вот тебе новая альтернатива жвачке: размешай в стакане воды две чайные ложки столовой соли и прополоскай рот. Такой раствор, утверждают стоматологи, убивает бактерии, которые порождают в пасти зловоние.

ПОЧЕМУ ТАК Как уверяют умы из Пенсильванского университета, у женщин обоняние развито лучше, чем у мужчин, а особенно оно обостряется в дни овуляции. Этот хемосенсорный механизм помогает выбрать лучшего партнера.

КОГДА?

ПРАВИЛО Понять, когда барышня готова к поцелую, не так уж и сложно. “Посматривай на ее губы и дождись момента, когда они покажутся тебе чуть припухшими, – рассказывает Джуди Джеймс, автор книги “Язык тела”. – Губы всегда становятся ярче и полнеют, как будто наливаются, когда в женщине пробуждается сексуальное влечение. Одновременно с этим она начинает посматривать на твои губы, как бы измеряя их взглядом и оценивая – подходят ли”. Не пропусти эти сигналы.

ПОЧЕМУ ТАК “Когда женщина не против проявленного к ней сексуального интереса, ее тело как бы примеряется к твоему, и поцелуй – логичное продолжение этой примерки”, – резюмирует Джуди Джеймс.

КАК?

ПРАВИЛО “Не вылизывай ее, как преданный пес хозяйку. Не зацеловывай ее с ходу, просто нежно касайся губ – скоро она их раскроет, и вот тогда вы сделаете все по-взрослому”, – рекомендует эксперт по отношениям доктор Джони Фратер.

ПОЧЕМУ ТАК Вот американские исследователи секса утверждают, что поцелуи взасос для девушек не так принципиальны, как для нас. “В мужской слюне содержится тестостерон, и есть предположение, что во время глубокого поцелуя мужчина подсознательно как бы стремится сделать тестостероновую инъекцию женщине, дабы усилить ее возбуждение”, – делится соображениями антрополог доктор Хелен Фишер. Не залей ее слюнями. Как говорят французы, поцелуй что вино – чем суше, тем лучше.

P.S. ЧИКАГСКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ЗАПАХА И НЮХА УТВЕРЖДАЮТ: АРОМАТ ПОНЧИКОВ УЛУЧШАЕТ ПРИЛИВ КРОВИ К ТВОЕМУ ПЕНИСУ

ФОТО: ALEX YOUNG

ЦЫПБУРГЕР

БУРГЕР — ЭТО ВКУСНО И МОДНО. А БЛАГОДАРЯ НАМ — ЕЩЕ И ПРОСТО И ПОЛЕЗНО.

ЧТО НАДО (НА 4 ПОРЦИИ):
2 ст. л. мелко раскрошенного сыра с голубой плесенью
1 стаканчик натурального йогурта
4 куриных филе (полгрудки каждое)
½ ст. л. крупно молотого красного острого перца
1 красная луковица, порезанная кольцами
Сок половины лимона
2 ст. л. сливочного масла
4 больших листа салата
4 зерновые булочки, разрезанные пополам и поджаренные в тостере
Соль, черный перец, соус табаско

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей сковородку-гриль или обычную сковородку с толстым дном. Тем временем смешай йогурт, лимонный сок, сыр, добавь в смесь щепотку перца и поставь ее в холодильник, пусть настоится.

2. Посоли-поперчи куриные филе, растопи на сковородке масло, добавь в него несколько капель табаско и обжарь курицу с двух сторон.

3. Сними со сковородки курицу и положи туда лук, поджарь его опять-таки с двух сторон до легкой корочки.

4. На половинку булочки положи лист салата, куриную грудку, ложку сырно-йогуртового соуса, пару колечек лука и вторую половинку булочки.

P.S. ОРЕХИ НА 44% СНИЖАЮТ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА. ПОКА ЖАРИШЬ ЛУК, ПОГРЫЗИ НЕМНОГО

ФОТО: CHARLES MASTERS

Не забудь в этом месяце...

послушать

6 ОКТЯБРЯ

Матисьяху

Москва, Arena Moscow

Во-первых, это крутое шоу — где ты еще увидишь поющего и кружащегося по сцене хасида? Во-вторых, это отличный рэгги и хип-хоп. И, в-третьих, обещаны новые песни.

22 ОКТЯБРЯ

Kingdom Come

Москва, Arena Moscow

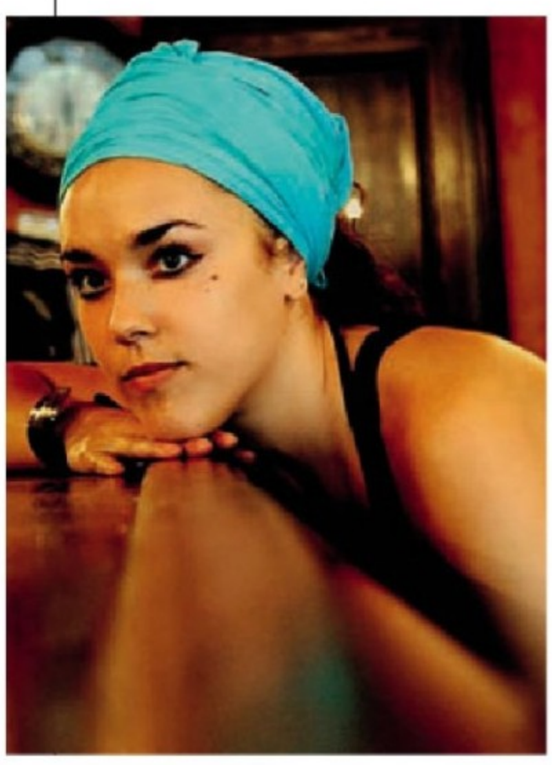
Классики тяжелого рока везут в Россию новую программу Rendered Waters. Доставай косуху, (не)мой волосы, отмывай мотоцикл — пришло твое время.

31 ОКТЯБРЯ

ZAZ

Москва, "Крокус Сити Холл"

Французская красотка Изабель Жеффруа и ее музыканты, от которых мир сошел с ума. Легкие и красивые песни, от свинга до шансона, нравятся всем. Без дураков, это главные музыканты года.



посмотреть

С 29 СЕНТЯБРЯ

"Драйв"

Каскадер-гонщик днем работает в кино, а ночью зарабатывает в реальном мире. Он помогает бандитам уходить от погони. Пока не попадает в крутой замес. Кому-то он очень сильно помешал...

С 8 ОКТЯБРЯ

"Оружие"

Жан-Клод Ван Дамм возвращается. На этот раз — в роли киллера, который объединяется с конкурентом, чтобы как обычно бороться за справедливость. Не стареют душой ветераны!

С 19 ОКТЯБРЯ

"Красный штат"

Автор "Клерков", "Догмы" и "Джей и Молчаливый Боб наносят ответный удар" Кевин Смит снял триллер на религиозную тематику — про секту. Нужны другие рекомендации?

посетить

24 СЕНТЯБРЯ

Men's Health Urbanathlon&Festival

Москва, Парк Горького

Вторая большая городская приключенческая гонка под вывеской Men's Health. Отлично подходит для испытания силы рук, выносливости ног, а также для развития командного духа и воли к победе. Всех участников ждут призы от партнеров гонки, вход для зрителей свободный, адреналин и живая музыка прилагаются, ведь Urbanathlon — это еще и фестиваль. Регистрация участников — на www.mhua.ru, новости — на www.mhealth.ru. Докажи, что ты листаешь наш журнал не только из-за цветных картинок!

С 23 СЕНТЯБРЯ ПО 30 ОКТЯБРЯ

4-я Московская биеннале современного искусства

Вот как пробежишь Urbanathlon, отдышись и отправляйся закалять душу. Понятно, что так называемое современное искусство вызывает гораздо больше вопросов, чем способно дать ответов, но полюбопытствовать стоит. Благо биеннале — не собрание странных артефактов под одной крышей, а целая гроздь разнообразных проектов от медиаинсталляций до вполне привычных живописи и скульптуры. Девиз мероприятия в этом году: "Переписывая миры".

почитать

"1000 событий, которые изменили мир. Выпуск №1"

Журнал "National Geographic Россия" запускает серию книг о поворотных моментах в человеческой истории. Предполагается семь выпусков, каждый из которых охватывает одну эпоху (Древний мир, Средние века, эпоху Великих открытий, периоды революций и противостояний, мир войн и современности). Отличная возможность взглянуть на развитие человечества в целом и рассмотреть его в подробностях. "Древний мир" ищи в книжных с 22 сентября.

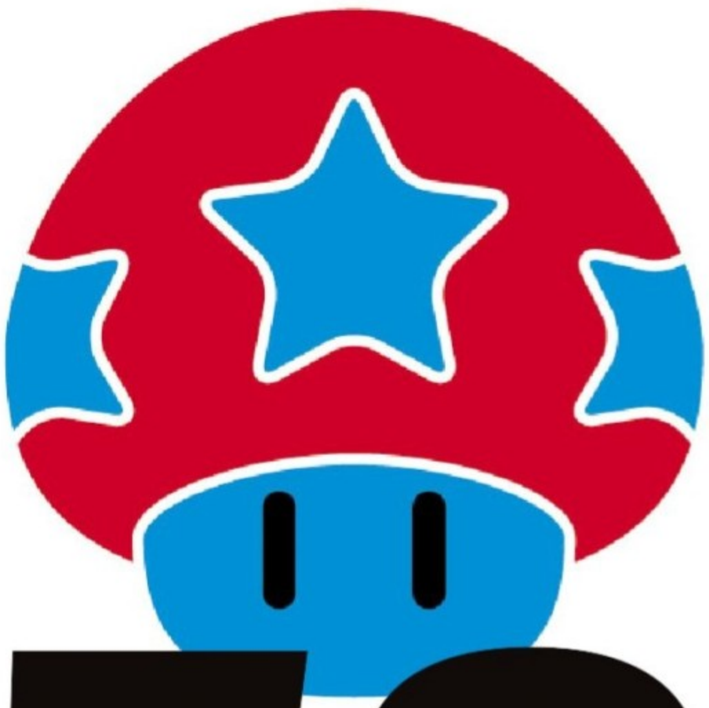
"Две коровы и фургон дури"

Автор: Питер Бенсон

Легкое чтение с понятным названием. У деревенского парнишки Эллиота Джексона както не ладится в жизни: с одной стороны, у него дар предчувствия и невидимые знаки он читает как никто, а с другой — даже на самой тупой работе у него неприятности. Да и приятель не дает скучать: нашел в лесу плантацию конопли и недолго думая скосил весь урожай. А откуда взялись коровы — узнаешь сам.

P.S. С 16.09 ПО 02.10 СХОДИ НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНУЮ ВЫСТАВКУ "ВПИТЫВАЕМ: МИР ГУБКИ БОБА". МОСКВА, ДИЗАЙН-ЗАВОД "ФЛАКОН"

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ



58

СМ — ДИАМЕТР ШЛЯПКИ БЕЛОГО ГРИБА-ГИГАНТА, НАЙДЕННОГО В 1961 ГОДУ В ПОДМОСКОВЬЕ. ОН ВЕСИЛ 10 КГ. КАК ПОСТУПИТЬ С ГРИБАМИ, КОТОРЫЕ ТЫ ПРИВЕЗ С ДАЧИ, — ЧИТАЙ НА СТР. 48

46,91

СЕКУНДЫ — МУЖСКОЙ МИРОВОЙ РЕКОРД В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ НА 100 М НА ДЛИННОЙ ВОДЕ. ТЫ ПРИБЛИЗИШЬСЯ К ЭТОМУ РЕЗУЛЬТАТУ, ЕСЛИ НАУЧИШЬСЯ ПРАВИЛЬНО РАЗВОРАЧИВАТЬСЯ В БАССЕЙНЕ. СМ. СТР. 51

1913

ГОД РОЖДЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ЗАСТЕЖКИ-МОЛНИИ. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАЩЕМИЛ ЕЮ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ШКУРУ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 58

СТАНИСЛАВ

ИМЯ РОССИЙСКОГО РЕКОРДСМЕНА ПО ЗАПОМИНАНИЮ. ОН-ТО И УЧИТ ТЕБЯ ЗАПОМИНАТЬ ИМЕНА ЛЮДЕЙ С ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ — НА СТР. 54

1½

РУБЛЯ СТОИЛ ГАМБУРГЕР В ПЕРВОМ МОСКОВСКОМ “МАКДОНАЛДСЕ” В 1990 ГОДУ. РЕЦЕПТ НЕ ГАМБУРГЕРА, А ОТЛИЧНОГО КУРИНОГО ФИТНЕС-СЭНДВИЧА ИЩИ НА СТР. 66

19%

РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕНОРМАТИВНОЙ ЛЕКСИКИ В СМИ ДОЛЖНО БЫТЬ УГОЛОВНО НАКАЗУЕМЫМ. О ТОМ, ЧЕМ ЖЕ ПОЛЕЗЕН МАТ В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ, — НА СТР. 62

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

В защиту зануд

ИВАН ГЛУШКОВ О ТОМ, ПОЧЕМУ ОБЩЕСТВУ ТАК НЕОБХОДИМЫ ТЕ, КТО, СОГЛАСНО ИЗВЕСТНОМУ АНЕКДОТУ, НА ВОПРОС "КАК ДЕЛА?" НАЧИНАЮТ РАССКАЗЫВАТЬ, КАК У НИХ ДЕЛА.

ЗАНУДЫ — ЭТО СОЛЬ ЗЕМЛИ, это локомотив, тянущий за собой бесконечные вагоны, заполненные веселыми, остроумными, яркими и гомерически смешными жителями нашей планеты. И я это постараюсь тебе доказать.

Сначала разберемся с терминами и определениями. Вот какая польза от юмористов? Самое яркое из неприятных ощущений от перестройки — даже не кадры из Чернобыля, хотя своим шестилетним мозгом я смутно понимал, что это ужасно. И даже не ожидание того момента, когда мама скажет: "Ваня, сходи к метро в булочную" — а это в 1990 году означало минут 20-30 в очереди в эту самую булочную. Это была передача "Джентльмен-шоу", где несколько очень ярких, веселых и задорных людей шутили так, что хотелось их поджаривать на медленном огне. Заикающийся профессор с дефектом речи, читающий учебник по высшей математике, дал бы сто очков форы этим юмористам.

ИЛИ ВОТ, СКАЖЕМ, ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕБИВАЮЩИЙ на экскурсии экскурсовода, дополняющий его и вступающий с ним в дискуссию. Если он лезет в спор просто из чувства противоречия, ничего в теме не смысля, — это не зануда вовсе, а придурок. И это отдельный вопрос, который мы здесь не рассматриваем.

А если придурок экскурсовод — он так и будет нести чушь, благодаря которой, вернувшись домой, туристы будут транслировать еретические сведения о Парфеноне и Галапагосе своим друзьям, множа серость и убожество. И только зануда может исправить ситуацию, вступив с экскурсоводом в дискуссию. А настоящий зануда так

достанет экскурсовода, что тот трижды подумает, прежде чем снова начинать трепать что-то из головы.

Все ученые, сделавшие грандиозные открытия, императоры — не те, что придумывали переодевать солдат в сорокаградусный мороз из меховых шапок в треуголки (эти-то явно были юмористами), а составители каких-нибудь сверхподробных и сверхрациональных сводов законов, кодексов и систем налогообложения, которыми потом столетиями пользовались их потомки, учителя и подвижники — все они, вне всякого сомнения, были занудами, если даже не скнипами. О скнипах речь — в конце этого гимна.

Настоящий зануда — не коммерсант, он профессионал своего занудного дела. Вот вызвал ты, например, сантехника. Он тебе кран прикрутил, посмотрел на трубу и говорит:

— Ну, труба у вас тут, конечно, не знаю…

— Что, поменять надо? — спрашиваешь ты.

— Ну, не то чтобы надо, ну, просто так, знаете, бывает, многие не меняют, и все вроде работает, а потом выясняется, что можно было бы и поменять…

— То есть надо поменять?

— Ну, не то чтобы надо, просто эта труба, понимаете, у нее сток вот такой, — делает характерное движение руками, — сами понимаете… Сейчас-то, конечно, все у вас будет работать, но потом, знаете…

Перед тобой стопроцентный, настоящий зануда. В отличие от какого-нибудь прощелыги, который впарит тебе не только трубу, но и раковину, ванну, унитаз и бачок, этот начисто лишен коммерческой жилки. Но свое дело он знает в совершенстве. Меняй трубу смело, не задумываясь, — этот человек точно знает, что говорит, даже если не может, на твой взгляд, связать двух слов.

ПОМИМО ВЫШЕОПИСАННЫХ КАЧЕСТВ, у зануды есть еще одно, очень важное. Он, в отличие, скажем, от гопника, алкоголика или того же одесского юмориста, сам регулирует свою численность. Например, какая-нибудь экзальтированная бабенка влюбляется — в гопника, алкоголика, одесского юмориста или в зануду. Пишет объекту своей страсти пространное любовное письмо, полное неудачных сравнений и путаных деепричастных оборотов. Гопник и алкоголик ничего не поймут и потащат бабенку в кровать — ну просто потому, что есть бабенка. Юморист все поймет, посмеется, пошутит — и тоже потащит бабенку в кровать, уверенный, что она без ума от его талантов, и на радостях будет шутить еще яростнее и беспощаднее. А зануда заметит, что у бабенки предложения не согласованы, и выскажет ей это поверх толстенных очков. Бабенка разобидится и уйдет к алкоголику. Которые, увы, не способны к саморегуляции своей популяции.

ЗАНУДЫ — ЭТО СОЛЬ ЗЕМЛИ, ЭТО ЛОКОМОТИВ, ТЯНУЩИЙ ЗА СОБОЙ БЕСКОНЕЧНЫЕ ВАГОНЫ, ЗАПОЛНЕННЫЕ ВЕСЕЛЫМИ, ОСТРОУМНЫМИ, ЯРКИМИ И ГОМЕРИЧЕСКИ СМЕШНЫМИ ЖИТЕЛЯМИ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ

ЗАНУДА КАК КРАСНОЕ ВИНО — полезен в меру, не больше двух бокалов/двух реплик в день. Люди так не любят зануд, потому что регулярно получают передозировку занудства и потом мучаются от него, как от похмелья. Я нисколько не спорю — работать с занудой в одном кабинете мучительно и решительно невозможно. Но иметь где-то там, в другом отделе, на другом этаже, а лучше в каком-нибудь филиале предприятия в другом городе одного-двух зануд, всей душой преданных работе не потому, что эта работа приносит им несказанное удовольствие, кучу денег и сверхскоростное продвижение по карьерной лестнице, а просто потому, что так положено, — это прекрасно. Надо пересчитать пару томов цифр, переклеить 700 фотографий из красных папочек в зеленые — кому это еще поручить, как не зануде?

ДА, БЫВАЮТ ЛЮДИ СВЕРХЗАНУДНЫЕ, в Сибири таких называют “скнипа” — это на одном из сибирских говоров “комар”. И нет ничего ужаснее, чем подобный скнипа на руководящей должности — это знают все, кто хоть раз имел дело с начальством. Предел подобного скнипизма я наблюдал на институтской практике в подмосковной Апрелевке. Нас на месяц привезли в какую-то местную то ли военную часть, то ли пионерлагерь. Посреди военной части стояли два сарая, на расстоянии примерно метров 50 друг от друга. И вот целый месяц мы вытаскивали из первого сарая всевозможный ужасный металлолом и таскали во второй сарай. Потом мы уехали и приехала следующая группа. Угадай, что она делала? Если не угадал, ты никогда не был под началом настоящего скнипы.

Да, у зануд есть свои отрицательные стороны, это факт. Но они есть у всего и всех, населяющих эту планету. Однако в разведку я бы пошел исключительно с занудой. Да и вообще, если эти люди способны отучить задавать вопрос “как дела?”, когда ты совершенно не хочешь знать ответ, — уже этого одного совсем немало. ■

ВНИМАНИЕ!
Радиоверсию рубрики “Мужской разговор” с участием главного редактора Men’s Health Кирилла Вишнепольского слушай на “Нашем радио” каждый четверг, в 20.00.

80 Рацион
Морковь по-корейски — какой она должна быть

84 Организм
Безопасна ли коррекция зрения

88 Пропитание
Как поумнеть на семечках и чае

90 Профилактика
5 адресов на Земле, где люди живут дольше

94 Карьера
На работе как в бою: советы полководцев

Его высочество

Тимофей Мозгов, центровой российской сборной по баскетболу и игрок Denver Naggets, рассказал МН, как он попал в NBA, как надо играть в баскетбол и чем европейские клубы отличаются от североамериканских.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

6
ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ТИМОФЕЮ МОЗГОВУ СДЕЛАТЬ КАРЬЕРУ

1
СТУКАЧИ

До четвертого класса Тимофей спокойно учился в питерской средней школе и о спорте не думал. Когда на один из уроков пришел тренер Адмиралтейской спортшколы и спросил, есть ли в классе высокие ребята, Тимофей промолчал. Но одноклассники смолчать не смогли — уже в 10 лет будущий центровой был на голову выше всех мальчиков в классе. “Не скажу, что я был лучшим, но, наверное, что-то получалось, раз меня держали в секции”.

2
РОСТ

В 7-м классе Тимофей вместе с родителями переехал в Краснодар и затем три года играл в баскетбол в обычной школьной команде. Если бы в 10-м классе школьный тренер не решил, что этот рост (а на тот момент Мозгов возвышался над полом уже на 208 см) должен быть задействован, и не помог ему перевестись в питерское училище олимпийского резерва №1, Тимофей мог бы сейчас работать, например, продавцом в краснодарской “Евросети”.

3
НЕРАСТОРОПНОСТЬ МЕНЕДЖЕРОВ

В 2006 году Мозгов заключил контракт со вторым составом подмосковных “Химок”. Но к этому моменту второй состав уже уехал тренироваться на базу в Киргизию, так что Тимофею пришлось отправляться на сборы с основным составом. Тут-то его и заметил главный тренер клуба Сергей Елевич, подумал и оставил в “основе”.

Родился: 16.07.1986
Рост: 2,16 м
Вес: 122 кг
С 2006 по 2010 год выступал за БК “Химки”, в 2010-м начал сезон в NBA за New York Knicks. 22 февраля 2011-го стал игроком Denver Nuggets. В июле того же года временно вернулся в “Химки” с условием, что, как только закончится локаут в NBA, он в двухдневный срок перейдет в Denver Nuggets. В 2009-м играл в составе российской сборной на чемпионате Европы.

КАК НА ПОДБОР

ТИМОФЕЙ МОЗГОВ О ТОМ, КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА НА ПАРКЕТЕ.

КАЧАЙ НОГИ

На площадке все надо делать на согнутых ногах, выпрямляться можно, только когда ускоряешься — либо в защите, либо в нападении. Такая стойка дает преимущество в скорости, в равновесии, в прыжке, во всем. Попробуй прыгнуть сначала на прямых, а потом на согнутых ногах, и ты сам почувствуешь разницу. Чтобы выдержать хотя бы пять минут на полусогнутых, ноги должны быть сильными.

МНОГО ИГРАЙ

Чтобы выигрывать “подборы” (борьбу за мяч после неудачного двух- или трехочкового броска), не обязательно быть высоким. Главное — это опыт. Много играй и наблюдай за мячом. Есть баскетболисты, которые как будто знают, куда он отскакивает от щита.

МЕНЬШЕ ДУМАЙ

Чтобы делать “блокшоты”, то есть в нужное время и в нужном месте блокировать броски, необходимо чутье. На нем вообще весь баскетбол держится. Это одна из самых быстрых игр с мячом, и на площадке нет времени думать. Половину ты делаешь на автомате, а другую — на “чуйке”.

БРОСАЙ ШТРАФНЫЕ

В NBA никто не заставляет отрабатывать штрафные броски на тренировках. Это твое личное дело — зарабатывать “бесплатные” очки на площадке или нет. Лучше, конечно, если ты их зарабатываешь.

6

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

После переезда в Нью-Йорк Тимофей оказался на скамейке запасных — три месяца тренер Knicks не выпускал его на площадку больше чем на две минуты. И тут Мозгову снова “улыбнулась удача” — сразу два форварда Knicks получили травмы перед игрой с Detroit Pistons, и тренеру пришлось включить Тимофея в стартовую пятерку. Но удача удачей, а в этой игре Мозгов сумел показать себя, сделав первый в своей североамериканской карьере дабл-дабл — 23 очка и 14 подборов.
“Я провел на паркете 40 минут. Это все равно что в Европе отыграть целый матч без замены — настоящий прорыв для новичка. После тренер Knicks начал давать мне играть, и потом я весь месяц до перехода в Denver Nuggets играл в “старте” и проводил по 20-25 минут на паркете”.

5

ТРАВМЫ КОНКУРЕНТОВ

Тимофей отлично проявил себя на чемпионате Европы по баскетболу в 2009 году, его заметили западные “скауты”, и в результате летом 2010-го российский игрок заключил контракт с New York Knicks. Ты уже догадался — на Евробаскете Тимофей тоже оказался благодаря везению: после травмы в российскую сборную не попал центровой ЦСКА Александр Каун, и Мозгов получил его место в команде.

4

КАДРОВАЯ ЧЕХАРДА

Тимофей тренировался с основным составом, но игрового времени новичку не давали. И тут Мозгову повезло еще раз. В команду пришел новый тренер Серджо Скариоло и выпустил его на площадку. “Для кого-то новый тренер — горе, а мне поперло, Скариоло дал мне время, я почувствовал уверенность и начал играть”.

Евробаскет против NBA

ТИМОФЕЙ МОЗГОВ ПО ПРОСЬБЕ MH РАССКАЗАЛ О РАЗЛИЧИЯХ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БАСКЕТБОЛЕ СТАРОГО И НОВОГО СВЕТА.

● В первую очередь, NBA — это другое отношение к игре. У нас в Европе каждый матч — как последний, потому что их в сезоне мало. А у них в сезоне 82 игры, не считая плей-офф, и относиться к каждой из них как к решающей невозможно. Это хорошо для зрелищности — ребята не боятся делать под кольцом трюки, которые нравятся зрителям. Но в плей-офф такой расслабухи уже нет. Там люди рубятся по-настоящему.

● В NBA игроки на порядок сильнее европейских баскетболистов, не всех, конечно, но общий уровень физической подготовки за океаном выше. Все бегают быстрее, прыгают выше. Поэтому первый месяц после переезда в Нью-Йорк мне было тяжело, приходилось много тренироваться. Потом привык, втянулся.

● В Европе обычно в команде три-четыре тренера — главный, его помощник, тренер по ОФП. В Америке у меня главный тренер, тренер по броску из средней зоны, тренер, с которым я играю под щитом, тренер по подборам и пикенролам (взаимодействие двух игроков, из которых один высокий, а другой низкий. — MH), тренер, с которым я работал в качалке, и еще один, с которым я тоже работал в качалке, но не с весами, а с резинками.

● В NBA, в отличие от Европы, игрок — король. Поэтому главный тренер не может орать на спортсмена. Еще один пример: когда мы летели за границу из России, то стояли со всеми в очереди перед паспортным контролем, проходили досмотр, ждали вещи. В Америке у команды свой самолет и у трапа каждого игрока ждет личная машина с заведенным двигателем. Забрал сумку из грузового отсека, кинул в багажник, и ты уже рулишь домой. ■

КОРОННОЕ БЛЮДО

Корейские корни

ЧТО НАДО:
1 кг моркови
2-3 ст. л. крупной соли
5-6 ст. л. уксуса
5-6 долек чеснока
1 крупная луковица
4-5 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотого красного острого перца
1 ч. л. молотого кориандра
1½ ч. л. сахара

Наш читатель Гарри Назарян вырос в Тбилиси, живет в Петербурге, а готовить любит легендарную корейскую морковь. Которая, как мы знаем, родом на самом деле из Приморья. Вот такая глобализация.

МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ, ЕСЛИ КТО НЕ В КУРСЕ, это адаптированное к советским реалиям классическое корейское блюдо кимчи — маринованная пекинская капуста. Корейцы, жившие с начала XX века на Дальнем Востоке, а потом депортированные советской властью в Узбекистан и Казахстан, были вынуждены найти замену недоступной в СССР капусте — ею стала обычная наша морковь.

Мне этот рецепт классического для корё-сарам (так себя называют корейцы, живущие в бывшем Советском Союзе) блюда показал начальник моей жены, который переехал в Питер из Хабаровска, где в совершенстве освоил не только корейскую, но и вообще азиатскую кухню. А я теперь регулярно кормлю морковкой семью и гостей — она, конечно, не идет ни в какое сравнение с тем, что нам предлагают под видом моркови по-корейски в магазинах.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Корейские корни

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Натри морковь. В идеале — на специальной корейской терке с круглыми отверстиями, чтобы получились такие тонкие морковные макаронины. Подобную утварь можно купить у продавцов корейской моркови и прочих корейских деликатесов на рынке.

2 В тертую морковь добавь соль, как следует перемешай и оставь минут на 20, чтобы дала сок. Сливаешь его, отжимаешь морковку хорошенько — чем больше выйдет воды, тем лучше — и пробуешь. Если слишком соленая — надо промыть ее холодной водой и снова отжать.

3 Залей уксусом, накрой емкость с морковью крышкой и оставь промариноваться минут этак на 20.

4 Тем временем мелко нарежь чеснок и крупно — лук, нагрей сковороду и налей на нее масло (я предпочитаю из виноградных косточек). Лук обжарь в масле до золотистого цвета, вынь его, но сковородку с огня не снимай.

5 Теперь самое главное: сверху на морковку выложи горку красного перца и кориандра, которую по периметру обложи сахаром и нарезанным чесноком. И прямо на эту горку лей раскаленное масло. Специи начинают трещать, как попкорн, и практически растворяются в масле.

6 Теперь надо хорошенько перемешать морковку и поставить в холодильник на пару часов. Готово.

О первоисточнике

Рецепт кимчи, в принципе, похож на корейскую морковку, но есть несколько отличий. Во-первых, капусту не трут, а режут — кусочками примерно 5х5 см. Потом ее заливают соленой водой и оставляют на пару часов. В это время готовят добавки — мелко рубят чеснок и имбирь, зеленый лук, дальневосточную редьку дайкон.

Замоченную капусту промывают и отжимают, смешивают с чесноком, имбирем, редькой, красным острым перцем (его берут в совершенно дьявольских количествах, из-за чего классический кимчи куда острее его морковной версии), сахаром и рыбным соусом и выдерживают при комнатной температуре 1,5-2 дня, чтобы капуста заквасилась.

После этого ее надо переложить в холодильник и съесть в течение трех недель, иначе она прокиснет. Кимчи и отварной рис — корейская классика, фактически аналог наших “щей да каши”. ■

Целители и ясновидящие

Самому популярному методу коррекции зрения — операции LASIK — исполнилось 20 лет. Можно уже делать первые выводы, достаточно ли этот способ избавиться от близорукости безопасен и эффективен.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Разрез глаз

Близорукость, грубо говоря, это когда геометрия глаза изменена в сравнении с нормой (например, глазное яблоко увеличено в длину) и изображение попадает не на сетчатку, а немного впереди нее. В ходе LASIK (на русский эта мудреная аббревиатура переводится не менее мудреным “лазерный кератомилез”) хирург надрезает автоматическим ножом верхний слой роговицы, отгибает в сторону получившийся лоскут и лазером снимает внутренние слои, исправляя геометрию яблока. По окончании процедуры лоскут возвращается на место, приклеивается к поверхности глаза и довольно скоро разрез заживает. Вся операция занимает 7-10 минут. “Если утром сделать операцию, то к вечеру уже можно сесть за руль”, — говорит Христо Тахчиди, директор МНТК “Микрохирургия глаза” им. Святослава Федорова.

Первые дни

Врачи рекомендуют пару недель после операции не изготавливать корабликов в бутылках, не разглядывать соседку в бинокль и вообще избегать зрительных нагрузок. Нужно больше спать, сторониться яркого света и закапывать в глаза капли — увлажняющие и антибиотики (от недели до трех месяцев). 2-4 недели не стоит ходить в бассейн и баню (чтобы не занести инфекцию), заниматься боксом, сумо и другими контактными видами спорта (чтобы не повредить не до конца заживший роговичный лоскут).

Им не повезло

Самая распространенная жалоба при LASIK — "синдром сухого глаза". Сухость, дискомфорт, ощущение соринки, а то и бревна в глазу бывает у 50% пациентов спустя неделю после операции, у 40% — спустя месяц, у 20% — спустя полгода. В крайне редких случаях синдром приходится лечить дольше, но при правильном подходе с ним можно справиться за год, утверждают в Австралийском колледже офтальмологии. Есть похожее, но более неприятное последствие LASIK — "синдром песков Сахары", когда кажется, что песчинка попала внутрь глазного яблока. Такое случается в 2,3% случаев и тоже поддается лечению.

Им сильно не повезло

Не все операции заканчиваются успешно. В зависимости от клиники (важную роль играет квалификация врачей, используемое оборудование и т.д.) в 7-12% приходится делать повторную операцию — чаще всего, ликвидировать последствия недостаточной или избыточной коррекции. Серьезные проблемы случаются реже. С 1998 по 2007 год врачи Сингапура (а в этой стране один из самых высоких показателей близорукости в мире) исследовали 19 753 пациента, подвергшихся операции LASIK. Инфекции, неправильное заживление роговичного лоскута, ухудшение зрения фиксировались у 1,78% пациентов в 1998-м и 1,19% — в 2007-м. Это больно и хлопотно, но дополнительное лечение позволяет решить и такую проблему — ни один из пациентов LASIK за всю историю операций не лишился зрения.

А что дальше?

Некоторые (до 20% от общего числа оперированных) отмечают ухудшение ночного зрения, им видятся блики и мерцания вокруг источников света ночью. Дело в том, что в темноте зрачок расширяется, и в поле его действия попадает не только обработанная, но и необработанная часть роговицы, из-за чего и возникают побочные визуальные эффекты. Чем больше зрачок, тем сильнее проявляется проблема. Исправить ситуацию поможет Super LASIK — манипуляция, при которой лазер настраивается под индивидуальные особенности глаза и, помимо близорукости, дальнозоркости и астигматизма, может исправлять более тонкие нарушения, улучшая контрастность, цветоощущение, способность видеть при ярком свете и в темноте. Правда, это довольно дорогая операция. И кстати, избавление от очков — успех временный. После 45 лет у 99% людей наблюдается возрастное ухудшение зрения (дальнозоркость), так что не выбрасывай после LASIK дорогую оправу — пригодится.

Нельзя

Главный способ избежать осложнений — не допустить к операции человека, которому она противопоказана. А противопоказания такие: прогрессирующая близорукость (как правило, развивается, пока человек растет — максимум до 22-24 лет), заболевания глаз, туберкулез, коллагеноз, нефрит, гепатит, дерматит и другие тяжелые соматические заболевания.

Совестливый врач не станет делать операцию пациенту с кератоконусом (измененной формой роговицы), потому как это может привести к кератэктазии (выпячиванию и помутнению роговицы), которая без должного лечения ведет к слепоте. Наконец, пациенту с тонкой роговицей порекомендуют заменить LASIK на ФРК — более простую (и, увы, более опасную и неприятную) операцию, при которой лазер шлифует верхний слой роговицы, без формирования "лоскута". В этом случае выше риск занести инфекцию и дискомфорт после операции дольше и сильнее, из-за того что заживает поцарапанная роговица. ■

АЛЬТЕРНАТИВЫ

ОЧКИ

Носить очки или пойти на известный риск и сделать LASIK – такой выбор есть не у каждого. Например, **разница между линзами очков должна быть не больше двух диоптрий.** Если у человека глаза различаются сильнее – ему надо делать операцию или носить линзы.

ЛИНЗЫ

Линзы так или иначе ограничивают поступление кислорода к роговице. **Даже современные "дышащие" разновидности с пропускающими воздух микропорами со временем засоряются.** Кроме того, случаи инфекционных поражений глаз при ношении линз фиксируются в десятки раз чаще, чем при операции LASIK.

Как выбрать клинику

СОВЕТУЕТ ОФТАЛЬМОЛОГ ЕВРОПЕЙСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА РАИД ЭЛИАС:

1 Банально, но факт – обращаться нужно в крупный лечебный или лечебно-исследовательский центр, обладающий современным оборудованием. Отзывы пациентов о работе такого центра можно прочесть в интернете.

2 В клинике должны делаться все виды операций – ФРК, LASIK, Super LASIK, IntraLASIK (операция, при которой роговичный лоскут срезается не лезвием, а лазером – это уменьшает риск инфекции и облегчает его заживление).

3 Предварительный осмотр, операцию и постоперационное наблюдение должен проводить один врач – он обладает всей информацией о здоровье пациента и несет всю полноту ответственности за последствия.

4 Узнай, как давно существует клиника и сколько уже операций сделал тот врач, который будет с тобой работать, – едва ли не в половине случаев осложнения связаны как раз с ошибками и неопытностью хирурга.

5 Пациента должны наблюдать в течение года после коррекции зрения, чтобы помочь ему справиться с постоперационными трудностями и предупредить возможные осложнения – и это должно входить в стоимость операции.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Свежие мозги

Твоя диета (особенно если винный ты посещаешь чаще булочной) запросто может высосать из серого вещества все соки. А может, наоборот, вдохнуть в него новую жизнь. Мы знаем, как это сделать.

РАБОТА МОЗГА — по крайней мере, в общих чертах — уже совсем не тайна для медиков и прочих ученых. Не тайна и то, как на эту работу влияет то, что ты ешь. Ты не знал, а мозги у тебя — да и у всех нас — основательно заплыли жиром, именно это вещество в большом количестве присутствует в тканях, из которых состоит содержимое черепушки. Правильные жиры в правильных пропорциях крайне важны для улучшения твоих умственных способностей. Помимо жира, мозги любят углеводы — на питание серого вещества уходит больше половины потребляемой нами ежедневно глюкозы. А вот белками голова не особо интересуется — они практически полностью достанутся твоим мускулам.

КРАБЫ

Для ориентации

Цинк необходим для нормальной работы гиппокампа, той части мозга, что ответственна за запоминание маршрутов движения и целей этих маршрутов. Съешь порцию крабов, чтобы не заблудиться по дороге в магазин, за крабами. Не любишь крабов? Что ж, замени их тыквенными семечками.

САРДИНЫ

Для настроения

Не будем в сотый раз про омега кислоты. Лучше про селен — природный антидепрессант. Он улучшает настроение, а спокойный и всем довольный мозг работает куда лучше, чем нервный и печальный. Так вот, в одной банке сардин — до 80% дневной нормы селена.

СОЯ

Для памяти

Почему твоя девушка месяцами может помнить каждое неверно сказанное тобой слово и каждую лишнюю бутылку пива? Все благодаря женскому гормону эстрогену, улучшающему работу памяти. Похожее на него вещество содержится в сое. Люди, регулярно употреблявшие соевые продукты в течение шести недель, показали заметное улучшение при прохождении тестов на память, говорят британские диетологи.

ЧАЙ

Для бодрости

Четыре чашки этого бодрящего напитка в день — и ты, как 2000 добровольцев, поучаствовавших в соответствующем эксперименте, демонстрируешь пик производительности своего мозга. Все благодаря флавоноидам и веществу под названием L-тианин.

БРОККОЛИ

Для работы

Недостаток фолиевой кислоты в организме может привести к апатии, раздражительности и усталости (а ты думал, что это у тебя такая тяжелая работа?). Восполнить этот недостаток поможет столь любимый нами зеленый овощ. Аналогичного эффекта можно добиться, регулярно подкрепляясь стручковой фасолью или зеленым горошком.

ЯГОДЫ

Для долговечности

Твоим серым клеточкам совершенно необходимы антиоксиданты, например, такой простой и мощный, как витамин C. Его навалом в обычных летних ягодах — клубнике, чернике, ежевике, малине. Будешь регулярно и в нужных количествах заряжаться аскорбиновой кислотой — с меньшей вероятностью превратишься в ни черта не соображающего старика. Ну или хотя бы превратишься в него попозже.

КРАСНОЕ МЯСО

Для интеллекта

Красное мясо — один из лучших источников железа, поддерживающего твой IQ. Если ты, подобно Эйсу Вентуре, герою одноименного фильма, недоумеваешь, почему дураков гораздо больше, чем кажется на первый взгляд, — мы тебе объясним. Нехваткой железа в рационе страдают от 30 до 50% россиян, сообщает Минздрав. Не будь такими, как они, съешь сочный стейк.

ВИНОГРАД

Для планирования

Если весь твой рабочий стол заклеен бумажками “Позвонить!”, “Не забыть!”, “Успеть!”, возможно, тебе пора выпить полный стакан виноградного сока. 12 недель регулярного его употребления — и способность запоминать списки дел и тексты улучшится, говорит американский доктор Роберт Крикорян, который поил соком добровольцев. К тому же виноград улучшает кратковременную память. А вот вино, увы, действует временами совершенно противоположным образом.

ЯЙЦА

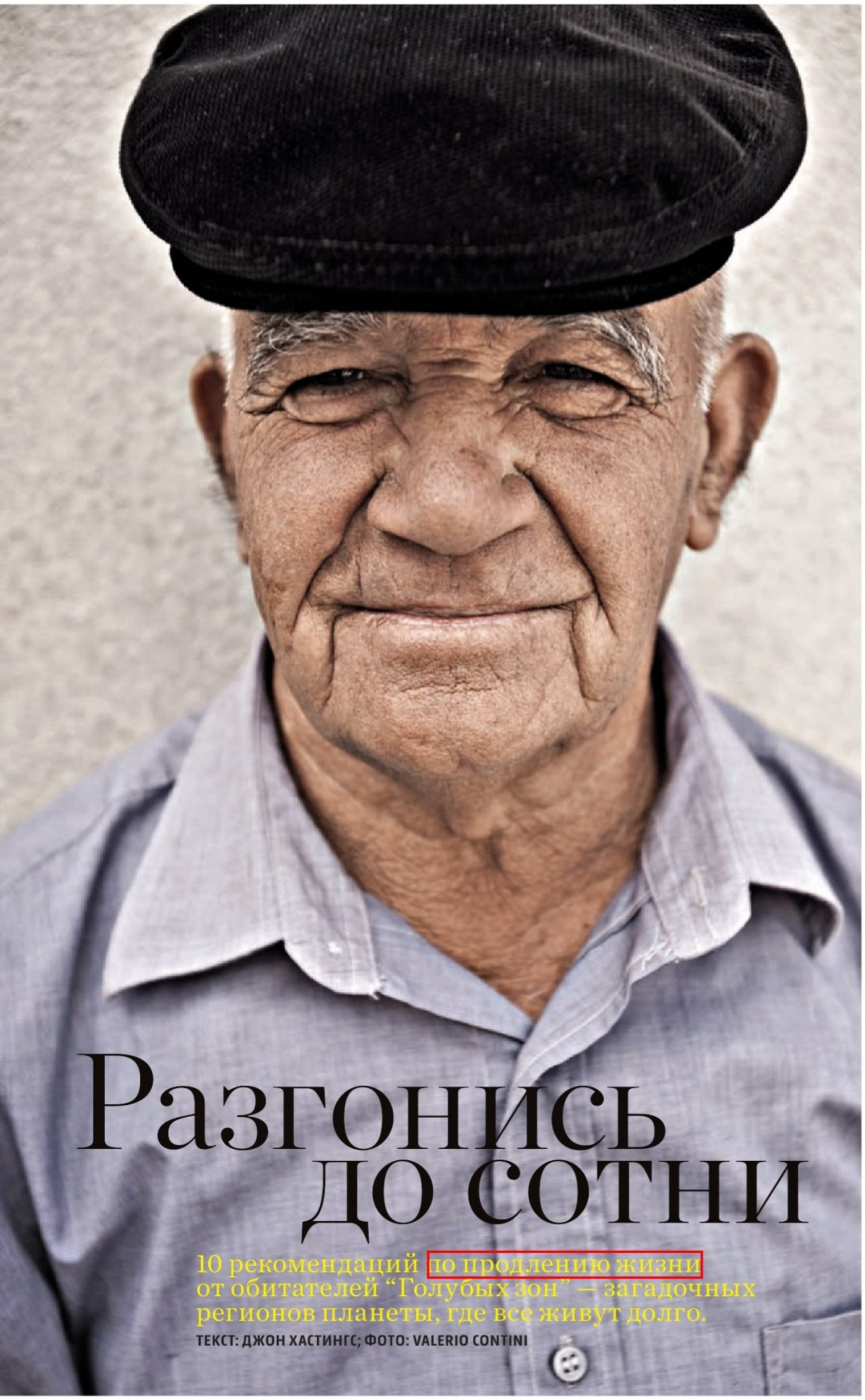
Против отупения

Содержащийся в яйцах витамин D препятствует деградации мозга (какова бы ни была причина этой деградации), утверждают британские врачи. Кстати, этим же витамином насыщена жирная рыба: пара яиц всмятку, чай (см. выше) и несколько ломтиков слабосоленой семги — отличный получается завтрак.

ОВСЯНКА

Для концентрации

Медленные углеводы плавно и равномерно питают мозг, позволяя ему долгое время сосредотачиваться на конкретной задаче. По крайней мере, так утверждают шведские ученые, которые кормили половину из 40 добровольцев медленными, а половину — быстрыми углеводами на завтрак. Первые 20 потом показали лучшие результаты в тестах на внимание и память. ■



Разгонись до сотни

10 рекомендаций по продлению жизни от обитателей "Голубых зон" — загадочных регионов планеты, где все живут долго.

ТЕКСТ: ДЖОН ХАСТИНГС; ФОТО: VALERIO CONTINI

ДВА ОСТРОВА В СРЕДИЗЕМНОМ

и один остров — в Восточно-Китайском морях. Удаленный полуостров в Коста-Рике. Городок в округе Сан-Бернардино в Калифорнии… От экзотических до обыкновенных, все эти места отличаются одним: люди здесь живут в среднем на 10 лет дольше, чем обитатели соседних регионов. Ученые называют такие аномалии "Голубые зоны".

И вот что представляет особенный интерес: мужчины в этих местах живут практически так же долго, как женщины. Это не просто необычно, это неслыханно. По всему миру средняя продолжительность жизни у женщин значительно выше. В России разрыв составляет почти 12 лет! Мы попросили ученых и независимого эксперта Дэна Бюттнера, автора книги "Голубые зоны", объяснить, чем обитатели зон так отличаются от нас.

ОСТРОВ ИКАРИЯ, ГРЕЦИЯ

На этом острове в Эгейском море повсюду бьют слаборадиоактивные горячие источники; древние эллины считали, что они обладают целительными свойствами. Но настоящие секреты жителей острова счетчиком Гейгера не измерить: они знают, что есть и когда спать.

1 **Ешь рыбу** Депрессия крайне редко встречается у жителей Икарии, отмечают греческие ученые. В чем причина? Ученые все-таки нашли на острове бедняг с вечно плохим настроением и выяснили — именно эти отщепенцы едят меньше 5 кг рыбы в неделю (средний рацион взрослого местного жителя). Остальные же не жалеют на себя сардин, дорады и акулы (у берегов Икарии отлично ловится кунья акула), а потому получают в достаточном количестве жирные омега-3 кислоты. Не найдешь в ближайшем продмаге акулятины — замени ее семгой, скумбрией или банальной селедкой.

Разгонись до сотни

2 Спи днем 84% пожилого населения Икарии и каждый, кто перевалил за 90 лет, практикуют послеобеденный сон. Да будет тебе известно, такой образ жизни снижает смертность от сердечных заболеваний на 37%. Если в будни рабочий график не дает тебе расслабиться, спи днем хотя бы на выходных и в отпуске. Идеальное время, чтобы прикорнуть? Вскоре после обеда. Не стоит беспокоиться, что этим ты испортишь сон предстоящей ночью. Послеобеденная сиеста — скорее добавка к вчерашнему сну.

НИКОЯ, КОСТА-РИКА

В 60 мужчины с полуострова Никоя имеют вдвое большую вероятность дожить до 90, чем их американские собратья, говорит Луис Розеро-Биксби, директор Центра исследований населения Центральной Америки в Университете Коста-Рики. А в среднем местные представители сильного пола живут до 80 (!) лет — сравни с 59 годами у российских.

3 Укрепи теломеры Команда Розеро-Биксби проанализировала образцы крови пожилых жителей Никои и обнаружила, что у них более длинные теломеры — окончания хромосом. Ученые связывает длину теломер с продолжительностью жизни в целом, так что тебе следует избегать всего, что может укоротить их, начиная со стресса. "Жители Никои ведут простую и бедную жизнь, — говорит Розеро-Биксби. — Они не парятся по поводу инвестиций, потому что у них нет никаких инвестиций. Их не волнует цена бензина, потому как у них нет автомобилей. Чем меньше у тебя барахла — тем лучше, это самый простой способ избежать стресса". Вместо того чтобы покупать вещи, трать заработок на впечатления. В исследовании, проведенном в 2010 году в Корнелльском университете, говорится, что люди чувствуют меньше удовлетворения и больше сожалений, анализируя материальные приобретения ("И почему я только купил именно этот телевизор, а не тот?!"), чем вспоминая пережитый опыт — например, перебирая фотографии из путешествий.

4 Расти сам Чтобы питаться, как жители Никои, выращивай еду сам. Во-первых, пища со своего огорода полезнее покупной. Уже через неделю после сбора урожая овощи начинают терять витамины С и В, а ты-то ешь их прямо с грядки! И прекрати дразнить тещу за ее пристрастие к копанию на шести сотках. В недавнем исследовании Texas A&M сказано, что пожилые садовники более активны и более удовлетворены своей жизнью. Если же нет ни тещи, ни шести соток, хотя бы выясни, где находится ближайший фермерский рынок. А брокколи, перец и шпинат можешь выращивать в горшках на подоконнике — прослывешь оригиналом.

Сардиния, Италия

Из 17 865 человек, родившихся с 1880 по 1908 год в горной местности Дженнарджентy в центре этого острова, 91 дожил до 100 лет. Ученые уверены, что причину сардинского долголетия со временем объяснит генетика. Обитатели Дженнарджентy столетиями жили уединенно в горах, заключая браки внутри общин. Обычно это приводит к генетическим заболеваниям, однако в данном случае, возможно, помогло закреплению каких-то мутаций, обеспечивших долголетие.

5 КУПИ ШТОПОР Явно сыграло свою роль и местное вино. Как и другие итальянцы, жители Сардинии выпивают в среднем по два бокала красненького в день. Но красненькое тут особое — в местном винограде сорта каннонау втрое больше веществ, снижающих риск сердечно-сосудистых заболеваний, чем в любом другом сорте. Хорошие новости: вина Сардинии продаются и в России.

6 БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА Жители Сардинии продолжают работать даже по достижении 90-летнего возраста, говорит Мишель Пулен, демограф из Лувенского университета в Бельгии. "В 60 здесь никто не выходит на пенсию". Вовсе не обязательно пахать всю жизнь, главное — продолжать учиться новому, не давать мозгу костенеть. Так что зубри итальянский, возьми пару уроков по дегустации вин или же обучись карточным фокусам. Глядишь, и добавишь себе в копилку пару лет жизни.

ОКИНАВА, ЯПОНИЯ

Опять беднейший регион страны и опять — высокая продолжительность жизни (у мужчин — до 88 лет в среднем). И хотя вся Япония питается здорово (зеленью, рисом и рыбой), но даже на этом фоне у обитателей острова более крепкие артерии и более низкий уровень холестерина, чем в среднем по стране.

7 **Смени картофель** У Окинавы свой секрет: вместо риса они едят сладкий картофель, он же батат. По мнению японских ученых, этот корнеплод снижает уровень холестерина в организме и борется с воспалениями. В сладком картофеле много калия, витамина С, каротиноидов и клетчатки. И в отличие от белого картофеля, сладкий не приводит к повышению уровня сахара в крови (хотя казалось бы). Если раздобудешь батат — ешь его, как на Окинаве, в супе или просто приправив куркумой, которая еще и охраняет от рака.

8 **Собери свою моаи** Древние окинавцы собирались в "моаи" — группы из четырех-пяти друзей, члены которых помогали друг другу деньгами и едой. Такая практика здесь существует и сегодня, но сейчас члены моаи встречаются каждый день или раз в неделю, просто чтобы… поговорить. Запомни на будущее — выйдя на пенсию, регулярно выходи в люди. Пожилые люди с невысокой степенью вовлеченности в социальную жизнь быстрее умирают от сердечных заболеваний или рака, чем их более общительные сверстники.

ЛОМА-ЛИНДА, КАЛИФОРНИЯ

Как может город в часе езды от такого мегаполиса, как Лос-Анджелес, стать одной из "Голубых зон"? А просто: его населяют прихожане Церкви адвентистов седьмого дня, которые не курят, не пьют алкоголь и кофе. Мужчины из этой религиозной организации живут в среднем на семь лет дольше, чем остальные калифорнийцы.

9 **Ешь, молись** Диета адвентистов базируется на крупах и овощах — вот еще одна причина их отменного здоровья. Ну и состояние души тоже нельзя сбрасывать со счетов:

ХОДИ КАК ИКАРИЕЦ

Отпугни смерть, сделав тренировкой всю свою жизнь.

Теперь ты знаешь, как долгожители питаются, что пьют и как общаются друг с другом. А где же фитнес? "Люди в "Голубых зонах" не ходят в качалки и не бегают марафонские дистанции, — говорит Лесли Лайтл, профессор Университета штата Миннесота. — Активность является частью их повседневной жизни, они работают руками, ходят на рынок за десяток километров, пасут овец". Вдобавок к этому четыре из пяти "Голубых зон" расположены в горной местности, а значит, жизнь здесь — сама по себе тренировка. Постарайся ходить как можно больше. Пользуйся лестницами вместо лифта, ходи пешком всюду, куда можно дойти, а собаке устраивай прогулку (а лучше пробежку), достойную пастушьей собаки с Сардинии.

в 2008 году журнал "Вопросы эпидемиологии" опубликовал исследование, согласно которому люди, еженедельно посещающие религиозные службы, имеют "более благоприятный прогноз жизни на следующие 8,5 лет", что бы это ни значило. Если же ты неверующий, просто делай добро — например, последуй совету израильских ученых и стань волонтером одной из благотворительных организаций. Туши лесные пожары, ищи потерявшихся детей, работай в приюте для бродячих собак — результат будет даже лучше.

10 **Расслабляйся** Одно правило действует во всех "Голубых зонах" — их жители умеют отдыхать. Как и икарийцы, калифорнийские адвентисты серьезно относятся к релаксу и отводят на него один день в неделю целиком. Проанализируй, как проводишь выходные ты. Страдаешь от похмелья, работаешь дома или возишь детей на занятия в баскетбольную секцию? Можешь не тратить на расслабление целый день, одной прогулки каждые выходные вполне достаточно. Кстати говоря, продолжительная прогулка по субботам — обязанность каждого адвентиста. ■

Как на войне

Семь великих полководцев дают тебе советы по управлению людьми.

ГЕНЕРАЛ

ДЖОРДЖ С. ПАТТОН-МЛ.

- **Родился:** 1885 г.
- **Страна:** США
- **Формирование:** 3-я армия США
- **Годы службы:** [redacted]
- **Награды:** [redacted] “За выдающиеся заслуги”
- **Позывной:** WAR37
- **Задача:** “Атакуй без промедления!”

“ХОРОШИЙ ПЛАН СЕЙЧАС ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ 10 МИНУТ СПУСТЯ”

Джордж Паттон так успешно громил войска Третьего рейха в Северной Африке и Европе с помощью мобильных групп и танковых соединений, что немцы называли его американским Гудерианом. Паттон считал, что полководец, который ждет удачного стечения обстоятельств, чтобы атаковать, скорее дождется того, что противник ударит по его позициям первый. “Хороший командир прислушивается к своей интуиции”, — добавляет британский полковник в отставке Тим Коллинз, прославившийся в ходе последней иракской кампании. Ты должен действовать быстро, решительно и напористо всегда: и при запуске новой маркетинговой кампании, и при спасении своего бизнеса, да и вообще — в любой кризисной ситуации. “Вспомни, как компания Apple успешно запустила iPad 2, несмотря на то что рынок еще не восстановился после кризиса”, — приводит пример Дэвид Пэрди, сотрудник лондонского Института управления и менеджмента.

СОВЕТ: Решившись на атаку, раструби о ней внутри компании. Издание Journal of Personality and Social Psychology утверждает: чем чаще люди слышат про новую стратегию, тем проще им ее принять, так как они начинают воспринимать ее как мнение большинства.

Как на войне

Наполеон I Бонапарт

- **Родился:** 1769 г.
- **Страна:** Первая французская империя
- **Годы службы:** 1785–1815
- **Формирование:** "Великая армия"
- **Награды:** гроссмейстер ордена Почетного легиона
- **Задача:** "Будь человеком!"

"ЧТОБЫ ВДОХНОВИТЬ ЧЕЛОВЕКА, НАДО ОБРАЩАТЬСЯ К ЕГО ДУШЕ"

Мы говорим "Наполеон" – подразумеваем "старая гвардия", подразделение, боготворившее императора. Гвардейцы рассматривали свою жизнь как собственность "маленького капрала". И дело не только в том, что в гвардии простолюдин мог сделать карьеру, а по выходе в отставку получить хлебный пост на госслужбе. Наполеон поддерживал личные отношения с гвардейцами: знал многих по именам, вступал в переписку с отличившимися в бою, а на приемах в честь побед сажал героев-солдат рядом с фельдмаршалами и приказывал официантам отдавать предпочтение именно солдатам.

СОВЕТ: "Такие приемы работают во все времена. Например, посол США в России регулярно обедает за одним столом с рядовыми сотрудниками в общей столовой", – объясняет Максим Киселев, преподаватель программы "Кингстон/АНХ МВА". Награждай отличившихся, признавай, что победы коллектива – заслуга каждого работника. Но держи дистанцию, как Наполеон не переставал быть императором даже в пешем строю со своими солдатами.

ФЕЛЬДМАРШАЛ

Бернард Монтгомери

- **Родился:** 1887 г.
- **Страна:** Великобритания
- **Формирование:** 21-я группа армий
- **Годы службы:** 1908–1958
- **Награды:** рыцарь ордена Подвязки
- **Позывной:** [redacted]
- **Задача:** "Пусть твое сражение выиграет каждый солдат!"

"НИ ОДИН ЛИДЕР, КАК БЫ ВЕЛИК ОН НИ БЫЛ, НЕ МОЖЕТ ПРОДОЛЖАТЬ ВЛАСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ОН НЕ ВЫИГРЫВАЕТ БИТВЫ"

Это именно Монти разгромил итало-немецкие войска под Эль-Аламейном осенью 1942 года и поставил точку в пребывании фашистов в Северной Африке. Это он планировал высадку союзных войск в Нормандии, освобождал Бельгию и наши любимые Нидерланды. Но он никогда не был героем-одиночкой. "Твои люди падут духом, если не смогут побеждать врага под твоим руководством", – утверждает полковник Тим Коллинз.

СОВЕТ: Поощряй результативные и активные действия сотрудников. Проведи тренинг, во время которого каждый член коллектива будет решать задачи, обычно стоящие перед его начальником. "Этот прием используют в армии, чтобы каждый солдат мог при необходимости занять место павшего в бою командира. А в бизнесе рядовые работники, попробовав себя на позиции менеджера, начинают лучше видеть задачи и перспективы всей команды", – объясняет Дэвид Пэрди.

ГЕНЕРАЛ-ФЕЛЬДМАРШАЛ

Михаил Илларионович Кутузов

- **Родился:** 1745 г.
- **Страна:** Российская империя
- **Формирование:** русская армия [redacted]
- **Годы службы:** 1762–1813
- **Награды:** полный георгиевский кавалер
- **Задача:** "Мы Наполеона не победим. Мы его обманем"

"ГЛАВНОЕ – НЕ КРЕПОСТЬ ВЗЯТЬ, А ВОЙНУ ВЫИГРАТЬ"

После Бородина Кутузов понял, что еще одна подобная битва уничтожит русскую армию. Командующий сдал Москву, но отступил так, чтобы в преддверии зимы перекрыть Наполеону путь в южные, богатые продовольствием районы страны. Пока Наполеон отступал, наши части покусывали его армию с флангов, но избегали крупных столкновений. Порицаемый офицерами собственного штаба и историками за нерешительность, Кутузов все-таки добился главного: армия Наполеона была деморализована и почти погибла при отступлении, тогда как наши войска понесли умеренные потери. Таким образом, Кутузов был едва ли не единственным крупным русским полководцем, который берег жизнь солдат даже в ущерб личной славе.

СОВЕТ: Если у тебя мало сил для личного столкновения с противником (или, например, прямой конкуренции на рынке), вполне дозволено действовать исподтишка, потому как твоя задача – достичь поставленной цели.

Как на войне

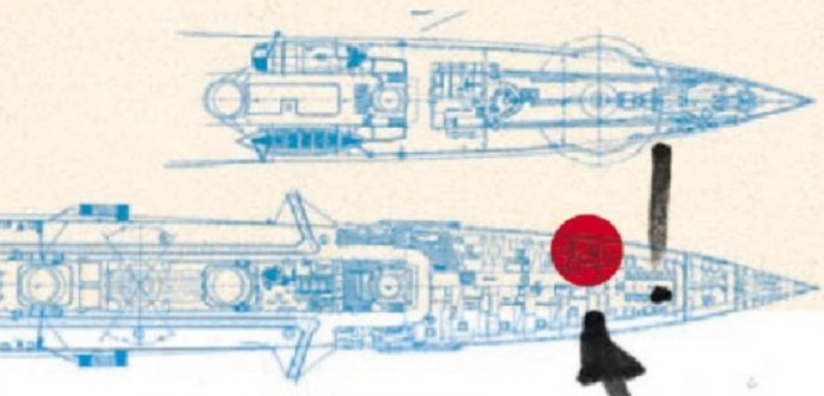
Сунь-Цзы

- **Родился:** 544 г. до н. э.
- **Страна:** княжество Ци (ныне Китай)
- **Формирование:** войска царства У
- **Позывной** [redacted]
- **Задача:** "Разъясняй, чего хочешь!"

"ВОСПИТЫВАЙ СОЛДАТ, КАК СВОИХ ДЕТЕЙ, И ОНИ ПОЙДУТ ЗА ТОБОЙ ХОТЬ НА КРАЙ ЗЕМЛИ"

Сунь-Цзы, автор трактата "Искусство войны", который цитируют не только военные, но и философы по всему миру, считал, что если муштрой солдат заниматься так же подробно, как воспитанием детей, то они будут подчиняться полководцу, как своему отцу.

СОВЕТ: Руководи на всех уровнях. "Лучший стимул к работе для твоей команды не будущие премии, а определенность, наличие у работника понимания, что и кому нужно делать в какой момент. Разбей долгосрочную стратегию компании на небольшие тактические цели, – советует Дэвид Пэрди. – На базе этих маленьких целей разработай конкретные задачи для каждого члена команды. Объяснив, как эти задания работают на достижение общей стратегии, ты дашь членам рабочего коллектива цель, а также добьешься того, что все сотрудники компании будут двигаться в одном направлении".



ГЕРЦОГ

Веллингтон Артур Уэллсли

- **Родился:** 1769 г.
- **Страна:** Британская империя
- **Формирование:** британская армия
- **Годы службы** [redacted]
- **Награды:** рыцарь ордена Подвязки
- **Задача:** "Будь с подчиненными в трудные времена!"

"ЕГО ПРИСУТСТВИЕ НА ПОЛЕ БОЯ ДАЕТ ЕМУ ФОРУ В 40 000 СОЛДАТ"

Герцог сказал это о Наполеоне, но на самом деле он выразил то, что чувствуют солдаты на протяжении столетий. "Присутствие командующего на поле боя может кардинально изменить ход сражения", – подтверждает полковник Тим Коллинз.

Когда в компании трудный момент и все работают до ночи, сотрудники хотят видеть, что их босс вкалывает вместе с ними, а не играет в гольф. И это правильно. Тебе стоит научиться распределять свои рутинные обязанности руководителя между помощниками, чтобы освободить время для регулярного обхода производственных помещений.

СОВЕТ: Требуй, чтобы руководители среднего звена следили за тем, кто из их подопечных работает больше всего и лучше всего. Тогда ты будешь точно знать, кого и когда тебе надо поощрить. Такие "информаторы" необходимы для того, чтобы эффективно руководить коллективом.

ПОДПОЛКОВНИК

Руперт Торнело

- **Родился:** 1969 г.
- **Страна:** Великобритания
- **Формирование:** 1-й батальон уэльской гвардии
- **Годы службы:** 1991–2009
- **Награды:** кавалер ордена Британской империи
- **Позывной:** [redacted]
- **Задача:** "Не морочь подчиненным голову!"

"МЫ БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕМ СКРЫВАТЬ НАШУ СЛАБОСТЬ И НЕКОМПЕТЕНТНОСТЬ ВЫСШЕГО РУКОВОДСТВА ОТ СОЛДАТ. МЫ ВЫГЛЯДИМ КАК ОСЛЫ"

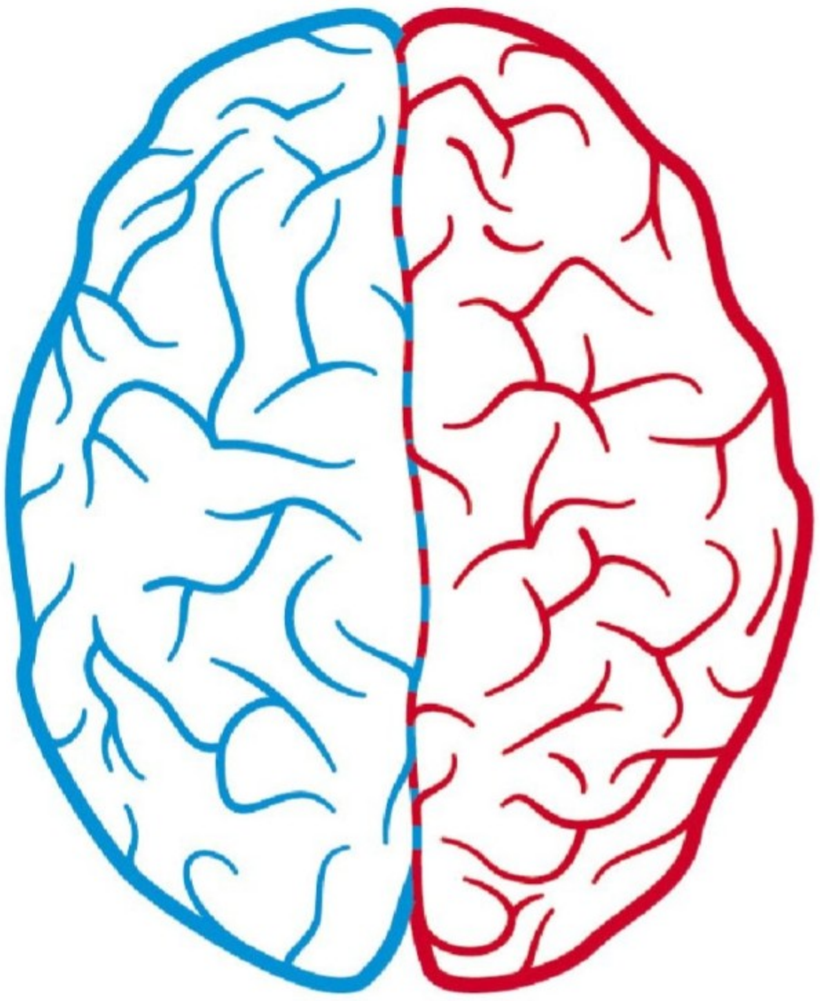
Торнело стал первым с 1982 года британским командиром батальона, офицером высокого ранга, погибшим в ходе военных действий. А еще он был известен тем, что не боялся критиковать стратегию командования и методику снабжения войск – например, то, что британские соединения испытывают нехватку вертолетов и вынуждены подвергаться риску, передвигаясь по земле. Критика была пророческой: 1 июля 2009 года его бронетранспортер подорвался на самодельном фугасе в окрестностях города Лашкаргах на юге Афганистана.

СОВЕТ: Не надо говорить, что все под контролем, когда продажи упали на дно Марианской впадины, а у ворот стоит очередь из поставщиков, которым ты должен денег. "Люди не так глупы, как кажутся. Они знают, что происходит в мировой экономике, и им не нужны общие фразы", – поясняет Дэвид Пэрди. Не стоит тратить силы на то, чтобы держать хорошую мину при плохой игре, сосредоточься на поиске путей по выходу из кризиса. Поставь перед командой четкую цель – так ты вернешь ей уверенность в собственных силах. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, VOSTOCK-PHOTO/ULLSTEIN-BILD, EAST-NEWS/MOD UK

ИМПУЛЬС | №2

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

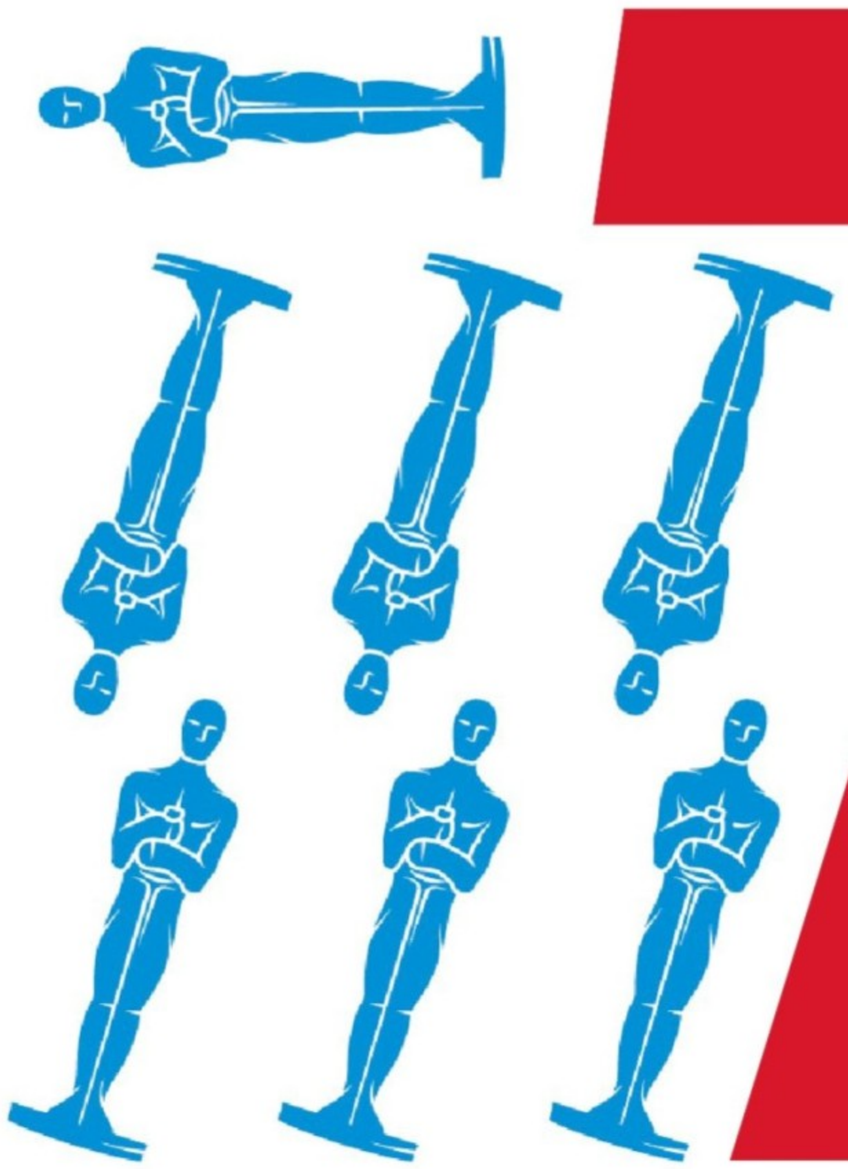


2850

ГРАММОВ — ВЕС САМОГО ТЯЖЕЛОГО ИЗВЕСТНОГО НАУКЕ МОЗГА. ПРИНАДЛЕЖАЛ ОН ПАЦИЕНТУ ПСИХБОЛЬНИЦЫ. ВЫЯСНИ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЙ МОЗГ В ФОРМЕ, НА СТР. 88

30%

НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ СОСТАВЛЯЛИ КОРЕЙЦЫ ДО ДЕПОРТАЦИИ В 1937 ГОДУ. ПРО ГЛАВНОЕ БЛЮДО СОВЕТСКИХ КОРЕЙЦЕВ ЧИТАЙ НА СТР. 80



7

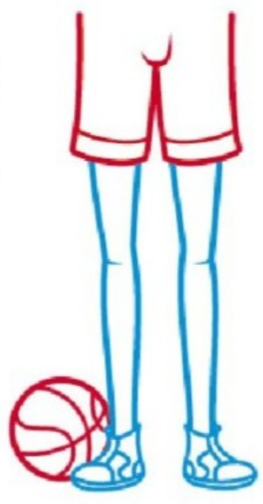
"ОСКАРОВ" ПОЛУЧИЛ В 1971 ГОДУ ФИЛЬМ "ПАТТОН": БИОГРАФИЯ АМЕРИКАНСКОГО ВОЕНАЧАЛЬНИКА ДЖОРДЖА ПАТТОНА. ЧЕМУ МОГУТ НАУЧИТЬ ТЕБЯ ВЕЛИКИЕ ПОЛКОВОДЦЫ — НА СТР. 94

ФРАНЦУЖЕНКА

ЖАННА-ЛУИЗА КАЛЬМАН ПОКИНУЛА ЭТОТ МИР В 122 ГОДА, СТАВ ГЛАВНЫМ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ ПЛАНЕТЫ. КУДА НАДО ПЕРЕСЕЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К РЕКОРДУ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 90

231

СМ — РОСТ ДВУХ САМЫХ ВЫСОКИХ ИГРОКОВ NBA ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ЕЕ СУЩЕСТВОВАНИЯ. ДРУГИЕ ПОДРОБНОСТИ О ЗАОКЕАНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ ИЩИ НА СТР. 76



1989

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛА СДЕЛАНА ПЕРВАЯ ОПЕРАЦИЯ LASIK. НАСКОЛЬКО ОНА БЕЗОПАСНА — НА СТР. 84

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

КОЛИНА РОЛЬ

У актеров странная работа — им платят за то, чтобы они притворялись не теми, кем являются на самом деле. Поэтому большую часть времени, когда ты видел того же Колина Фаррелла, он был не в себе — играл другой характер, другие привычки, другую жизнь. Какого черта, кто этот парень вообще такой?! Мы решили внести ясность и проверили, что из сыгранного Фарреллом на экране реально было в его жизни.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

WWW.MHEALTH.RU MH

2001 год

“АМЕРИКАНСКИЕ ГЕРОИ”

На экране: Все как в “Робин Гуде”: с гражданской войны возвращаются восемь парней и обнаруживают, что их город вот-вот будет уничтожен железнодорожным магнатом, который хочет класть на его месте рельсы и шпалы в особо крупных размерах. Ребята под предводительством героя Фаррелла Джесси Джеймса решают спасти город, разграбив все банки в округе. А почему бы и нет?

В реальности: Фаррелл тоже готов прийти на помощь тому, что ему дорого: когда любимый стрипклуб актера оказался на грани разорения, Колин забрал деньги у богатого себя и отдал их бедному клубу. 10 000 фунтов не обанкротили звезду, клубу же их вполне хватило, чтобы продолжить работу на радость всем мужикам в округе.

За кадром: Одежду со съемок “Американских героев” актер оставил себе и потом носил в обычной жизни. Фаррелл — кто угодно, только не жертва моды: одевается он хорошо, но на бренды не смотрит.

2002 год

“ВОЙНА ХАРТА”

На экране: В немецком концлагере сидят американцы, причем сидят с комфортом, не сравнить с положением русских военнопленных — играют в футбол, нагло ругаются с немцами, курят сигареты и хорошо питаются. Для полноты картины заключенный Томас Харт (Фаррелл) борется с нацистами за права чернокожего пилота, также попавшего в лагерь.

В реальности: В реальной жизни Колин впервые оказался за решеткой в 14 лет — в родном Дублине парня поймали пьяным за рулем. Потом были драки, мелкое воровство и прочие “подвиги”. Серьезнее всего дело обернулось в Австралии. Туда Колин рванул с друзьями, когда его выперли из школы. И именно там 18-летнего парня вскоре арестовали по подозрению... в убийстве. За решеткой Фаррелл был недолго — после четырехчасового допроса его отпустили. А вот страх после этого случая еще долго не отпускал будущую звезду.

За кадром: Ходят слухи, что, когда съемки “Войны Харта” проходили в Праге, Колин храбро заступился за коллег, на которых у одного из пивняков напали 8 цыган, и раскидал бандитов в одиночку. Это прекрасный пример того, как реальная история обрастает кучей выдуманных подробностей. На самом деле все было так: под утро Фаррелл шел домой из бара, и к нему привязался один изрядно выпивший чех — Колин пару раз пихнул его и поспешил смотаться в гостиницу, которая была в 100 м.

2002 год

“ОСОБОЕ МНЕНИЕ”

На экране: В 2050-х люди научились предсказывать преступления до того, как они произойдут, и стали судить виновных так же заранее. По этому поводу будущий убийца Том Круз убегает от карающей руки закона в роли Колина Фаррелла.

В реальности: Вне съемочной площадки нашему герою приходилось исполнять роль карающей руки лишь однажды, да и то по глупости. Фаррелл через суд запретил бывшей модели Playboy Николь Нарейн распространять хоум-порновидео с его участием. Похоже, ему чем-то не понравилась эта “роль”.

За кадром: “Особое мнение” изначально задумывалось как сиквел “Вспомнить все” и должно было быть снято намного раньше: тогда на месте Тома Круза был бы Арнольд Шварценеггер, а все действие происходило бы на Марсе через несколько лет после событий первого фильма. Символично, что скоро выйдет ремейк “Вспомнить все”, где Фарреллу досталась роль, сыгранная Шварценеггером 20 с лишним лет назад.

2002 год

“РЕКРУТ”

На экране: Желание выяснить обстоятельства смерти отца приводит Джеймса Клэйтона (Фаррелл) на работу в ЦРУ, где его наставником становится Уолтер Берк (Аль Пачино) и где он узнает, что отец был секретным агентом.

В реальности: Как и герой этого фильма, Фаррелл тоже мог пойти по стопам папы — профессионального футболиста Имона Фаррелла, но довольно быстро бросил футбол. Говорят, он мог стать приличным вратарем, тем более что у него были хорошие наставники — кроме отца Колина, в футбол играл еще и дядя будущего актера, Томми. Оба выступали за самый титулованный клуб Ирландии — Shamrock Rovers. Фаррелл до сих пор вспоминает, как отец заливался хохотом, узнав о решении сына пойти в актеры.

За кадром: В этом фильме можно увидеть мать Фаррелла Риту — когда его герой впервые приходит в ЦРУ, она мелькает в кадре в роли одной из сотрудниц управления.

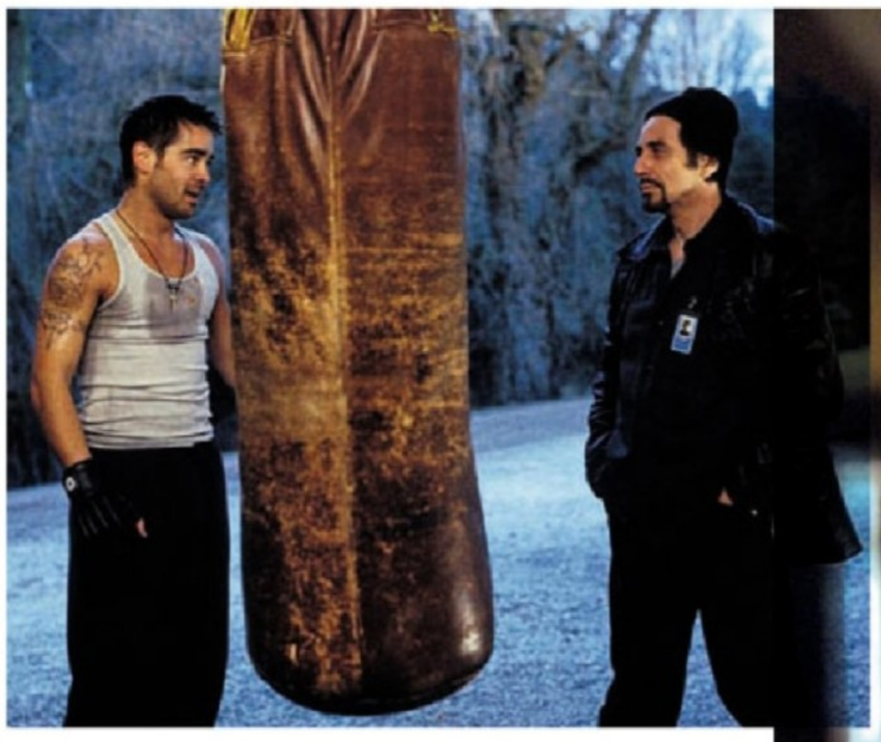
2002 год

“ТЕЛЕФОННАЯ БУДКА”

На экране: Фильм — проверка для актера: предельно сжатый график (всего 11 дней съемок) и максимум работы (90% картины — на экране крупный план Фаррелла в телефонной будке), но оторваться невозможно. Стью Шеппард, которого сыграл Колин, заврался и запутался в собственной лжи. Разобраться в себе ему предстоит, оказавшись на мушке неизвестного снайпера.

В реальности: Чтобы все выглядело правдоподобно, съемки шли в хронологическом порядке. В итоге, когда ты в конце фильма видишь психологически вымотанного героя, это не только актерская игра — сам Фаррелл к этому моменту тоже был на грани нервного срыва. Возможно, поэтому вместо двух предусмотренных сценарием слов fuck он включил в тирады своего героя 148 “факов”. Фаррелл говорит, что эти съемки хоть и были очень короткими, но дались ему труднее любого другого полугодового проекта — так сильно он не выматывался еще никогда.

За кадром: Герой Фаррелла в “Телефонной будке” — агент, раскручивающий актеров средней руки. Для самого Фаррелла часть обязанностей агента выполняет его сестра Клодин, которая работает у Колина ассистентом. Вот такой семейный бизнес.



2003 год

“СОРВИГОЛОВА”

На экране: Слепой супергерой, который компенсирует этот недостаток тем, что “нюхает и слышит хорошо”, сражается с королем мафии (чтобы никто не перепутал, его так и зовут — Король Мафии) и его приспешником — безумным Меченым. Герой — Бен Аффлек. Меченый — Фаррелл. Меченый известен психопатическим стремлением к совершенству в своем деле — метании предметов. За многие годы тренировок он достиг нечеловеческих высот: например, может простреленной рукой метнуть госпитальный шприц и пронзить муху в полете (а его прототип из комиксов компании Marvel перерезает горло человеку брошенной игральной картой).

В реальности: Когда Колин за год до того снимался с Аль Пачино, тот дал ему дельный совет — стараться в любой роли найти что-то такое, что было бы интересно самому. Надо даже самого мультяшного героя из тупого боевика разбирать и прорабатывать максимально глубоко, так, будто это самая важная роль в твоей жизни. Не берись за работу, если хочешь просто навалять дерьма и забрать деньги. Судя по тому, что игру Фаррелла в этом незамысловатом экшене высоко оценили даже самые строгие критики, он урок мэтра выучил на отлично. Впрочем, кроме его игры, в этом фильме больше смотреть не на что.

За кадром: На лбу у героя Фаррелла клеймо. У самого актера тоже есть несколько особых примет на теле: на левом предплечье латинское выражение Carpe Diem (“Ловлю момент”) и крест, закрывший продолжение этой фразы — раньше там было написано “...с моей девочкой” (после развода актер зататуировал эти слова), правда, оставил на безымянном пальце той же руки имя бывшей жены — Милли. Кроме того, на левом запястье у Фаррелла буддийский символ, а на правом плече — узор с острова Таити.

WWW.MHEALTH.RU MH

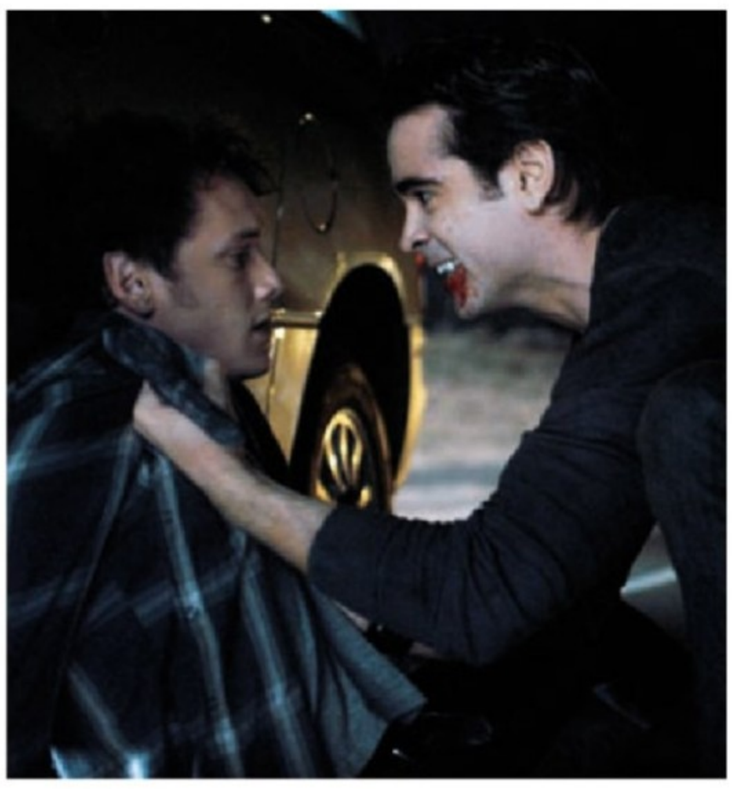
2004 год

“АЛЕКСАНДР”

На экране: На протяжении трех часов зрители убеждаются, что в Македонии жили очень мужественные мужчины, которые очень чувственно любили друг друга.

В реальности: Сомневаться в гетеросексуальности Колина не приходится. Он долгие годы вел себя как ирландский секс-террорист, и его донжуанский список включает столько звездных имен, что ему позавидуют титры любого блокбастера. Известен Фаррелл и своей готовностью обсуждать интимную жизнь в интервью. Он не утаил ничего: рассказал, как мастурбировал на фото Наоми Кэмпбелл и Линды Фиорентино (последней он рассказал об этом при знакомстве), звонил в секс по телефону, но ему не понравилось – “так и не кончил”, и снимал проституток (“это как заказывать пиццу”). Мало того, он рассказал и об основном отличии ирландских девушек от американских: до приезда в Штаты он никогда не мог рассмотреть женские половые органы – на родине девушки ничего не делают с растительностью в этих местах. Поведал Фаррелл и о своем первом сексуальном опыте – дело было с 36-летней австралийкой, которая достала из-под кровати корзину с презервативами и предложила ему выбрать любой (впрочем, Колин решил обойтись без защиты).

За кадром: Для фильма от Фаррелла требовалось тело атлета, а дело в том, что Колина заманить в спортзал можно, разве что если там начнут разливать “Гиннесс”. Поэтому тренер подобрал для него упражнения, которые можно делать где угодно. Две недели Фаррелл через день то бегал по 5-8 км, то отжимался, приседал и делал подъемы на бицепс. Для силовых упражнений от использовал камни и бутылки с водой. За четыре недели до съемок Колин стал сам проводить тренировки для 1100 человек из массовки прямо на марокканской жаре. Это нужно было, чтобы актер почувствовал себя лидером армии.



2008 год

“ЗАЛЕЧЬ НА ДНО В БРЮГГЕ”

На экране: Киллеры Рэй и Кен накосячили в Англии и вынуждены скрываться в Брюгге. Герой Фаррелла мучается из-за того, что случайно застрелил на родине мальчишку. Его напарник старается помочь ему. Красивые виды, отличные актеры, хороший фильм.

В реальности: Колин не понаслышке знает, что такое переживать из-за ребенка — один из двух его сыновей болен синдромом Ангельмана. Эта редкая генетическая болезнь не лечится и вызывает задержку развития, припадки и расстройство сна. Сначала врачи думали, что у мальчика ДЦП, но потом один из них поставил верный диагноз, заметив странную тягу больного к играм с водой (один из признаков этого синдрома). Сегодня ребенку 7 лет, и Фаррелл надеется, что тем, что открыто говорит о болезни сына, он поможет привлечь к ней внимание, а заодно, возможно, позволит точно поставить диагноз другим детям, которым, как и его Джеймсу, вначале неверно диагностируют заболевание.

За кадром: Чтобы в фильме Брюгге предстал во всей своей рождественской красе, в год съемок елки, гирлянды и прочие зимние украшения по приказу мэра не убирали с улиц аж до марта. За “Залечь на дно в Брюгге” оба исполнителя главных мужских ролей были номинированы на “Золотой глобус”. Приз достался Фарреллу.

2010 год

“ПУТЬ ДОМОЙ”

На экране: Группа осужденных, совершив побег из сибирского концлагеря, пытается добраться домой.

В реальности: Долгие годы единственным домом для Колина оставался родной Дублин, куда он с упорством маньяка возвращался после каждых съемок в Голливуде, где жил в гостиницах. Во время этих командировок в гости к нему летали друзья и родственники. Только в 2006 году Фаррелл купил дом в Лос-Анджелесе. За соседство с Голливудом, шикарный вид на город, 4 спальни, 3 ванные комнаты и 312 кв. м общей площади звезда отдала $4,3 млн.

За кадром: В основе фильма — книга Славомира Равича. Этот польский офицер утверждал, что смог бежать из советского концлагеря в компании еще нескольких заключенных (что уже удивительно) и преодолеть около 6500 (!) км пути до Индии. В 2006 году телекомпания BBC выступила с утверждением, что описанная в книге история — вымысел.

2011 год

“НОЧЬ СТРАХА”

На экране: У старшеклассника Чарли Брюстера все прекрасно: его принимают в самую крутую тусовку, с ним начинает встречаться лучшая девушка в школе, и вообще жизнь налаживается. Но тут оказывается, что поселившийся рядом сосед Джерри (Колин Фаррелл) — вампир. Чем все это закончится, можешь посмотреть в кино.

В реальности: Колин помнит свою первую школьную любовь и даже регулярно встречает ее: девчонка в итоге вышла за его друга. А еще в детстве он влюбился в Мэрилин Монро — увидев ее на экране, он долго не мог смотреть на реальных девушек и даже, по слухам, именно из-за той любви решил стать актером.

За кадром: Это ремейк фильма ужасов 1985 года, но актеры и прочие причастные к работе над новой версией твердят, что в 2011-м “Ночь страха” будет совсем другой. Тот же Фаррелл говорит, что, прочитав сценарий, ни минуты не сомневался. Кстати, обещают, что будет не только страшно, но и смешно. ■

Выходит на замену

Фаррелл — везунчик: в большинстве фильмов, принесших ему успех на заре карьеры, его вообще не должно было быть, но каждый раз от роли отказывалась та или иная звезда, и ей приходилось срочно искать замену. Вот лишь несколько примеров из 2002 года:

1 Эдвард Нортон отказался от “Войны Харта”, и режиссерам пришлось искать другого парня — Фаррелл, своей ролью в “Стране тигров” уже доказавший, что умеет играть крутых бойцов, оказался в нужное время в нужном месте.

2 Мэтт Дэймон должен был играть в “Особом мнении”, но не смог — затянулись съемки “Идентификации Борна”. Тогда было решено заменить его Хавьером Бардемом, но и тот соскочил, и роль досталась Колину.

3 За две недели до начала съемок “Телефонной будки” из проекта уходит Джим Керри. Вакантное место в будке отдают Фарреллу.

ФОТО: SONY PICTURES, LEGION-MEDIA/ALLSTAR

РАЦИОН

ПОЖИР ПЛ

ЙОДЫ

ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С УРОЖАЕМ, — НЕМЕДЛЕННО ЕГО СЪЕСТЬ. ПЕРЕД ТОБОЙ СЫТНЫЙ ОБЕД ИЗ ПЯТИ БЛЮД (С ВЫПИВКОЙ, МЕЖДУ ПРОЧИМ!), КОТОРЫЕ ТЫ БЕЗ ТРУДА ПРИГОТОВИШЬ ИЗ ТОГО, ЧТО ВЫРАСТИЛ ЗА ЛЕТО НА СВОЕЙ ДАЧЕ. СПИЧКИ, МАСЛО, СОЛЬ И СЫР ВЫМЕНЯЙ У СОСЕДЕЙ НА ИЗЛИШКИ СЕЛЬХОЗПРОДУКЦИИ.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ПАСТА С КАБАЧКАМИ

Простое, вкусное и мучительно напоминающее об очередном безвозвратно ушедшем лете блюдо. Кстати, слово “кабачок” произошло от турецкого kabak, “сосуд” — этим словом турки называют тыкву, разновидностью которой кабачок и является. Есть теория, что главное со времен Ивана Грозного учреждение в России называется кабаком именно в честь сосудов, которые тюрки делали из сушеных тыкв, а потом с удовольствием пили из них всякий кумыс. Проведя небольшой экскурс в историю, переходим, собственно, к рецепту.

ЧТО НАДО:

4 кабачка
400 г пасты фузилли (спиралек)
2-3 зубчика чеснока
Крупно молотые красный острый перец и паприка
Тертый пармезан
Оливковое масло
Соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отвари пасту в подсоленной воде.
2. Кабачки разрежь вдоль на две части, вынь из них семена, каждую половинку нарежь полукруглыми дольками, а эти дольки — пополам.
3. Разогрей на сковородке оливковое масло и обжарь в нем, слегка придавливая, чеснок. Когда он станет темно-золотистым и отдаст маслу весь свой аромат, чеснок надо вынуть и выкинуть.
4. Швыряй кабачки в масло, обжарь до мягкости. Посоли и поперчи всеми перцами.
5. Теперь добавляй к кабачкам пасту, туши, помешивая, где-то минуту.
6. Раскладывай по тарелкам, посыпай пармезаном и заправляй маслом. Вот и все.
7. При желании можно кабачки заменить на цуккини, которые тоже кабачки, просто другого сорта.

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Все знают суп-пюре из тыквы. Чуть меньше поклонников у супа-пюре из горошка или брокколи (или того и другого вместе). А про морковный суп многие вообще ничего не знают. А зря. Это, можно сказать, заменитель суперполезного морковного сока для тех, кто терпеть не может морковный сок, а таких немало.

ЧТО НАДО:

½ кг моркови
2-3 сладких перца
2 небольшие луковицы
2 зубчика чеснока
1 ст. л. порошка карри
1 л куриного бульона
Растительное масло
100 мл сливок
Соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей в кастрюле растительное масло и положи в него порезанный кубиками лук. Энергично помешивай – тебе нужно, чтобы лук едва-едва зазолотился, но сделал это равномерно.

2. Теперь добавь порезанную кубиками морковь. Она тоже должна подрумяниться. Следом кидай так же мелко нарезанный перец. Продолжай активно мешать.

3. Через пару минут выдави в овощное месиво чеснок, посоли, поперчи и добавь карри. Как следует перемешай, залей бульоном, доведи до кипения, убавь огонь до минимума и пусть себе булькает минут 10.

4. Готовый суп надо взбить блендером, добавить сливок, довести до кипения (на слабом огне, иначе сливки могут свернуться) и разлить по тарелкам.

5. В тарелки перед этим можно кинуть по горсти сухариков или горсти какого-нибудь рассольного сыра все теми же кубиками. Идеальным будет греческий халуми – он почти не плавится, – но можно и какой-нибудь выдержанный сулугуни. В общем, чем “резиновее” будет сыр, тем лучше.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ОРЕХАМИ

Сколько тонн бумаги мы извели на увещевания о том, как полезна цветная капуста. Не меньше мы потратили на рассказы о ценности грецких орехов. Соединив вместе то и другое в непритязательный, но оригинальный салат, мы соорудим не только жутко полезное, но и весьма сытное блюдо.

ЧТО НАДО:

1 большой вилок цветной капусты
100 г грецких орехов
2 ст. л. винного уксуса
1 крупная красная луковица
Молотый красный острый перец
Молотый кориандр
Соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разбери вилок на небольшие соцветья и кидай их в подсоленную кипящую воду на три минуты.
2. Вынь, дай стечь лишней воде и оставь остужаться.
3. Тем временем растолки в ступке или проверни через мясорубку грецкие орехи. Не совсем в пыль, но и не очень крупно.
4. Смешай их с солью, перцем, кориандром. Можешь выдавить в ореховую смесь зубчик-другой чеснока, хуже не будет.
5. Красный лук порежь полукольцами.
6. Смешай капусту, лук и орехи, заправь уксусом. Дай настояться час-два, потом ешь.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРАТЕН

Французское слово “гратен” обозначает блюдо, запеченное под хрустящей корочкой. Гратен готовят и из мяса, и особенно из рыбы и морепродуктов, и тебя ничто не должно останавливать в подобных кулинарных экспериментах, но у нас речь про овощи. Которые также можно класть в гратен в любых видах и сочетаниях, но самый классический вариант — картофельный. Его и приготовим. Собственно, это своего рода основа, которую можно разнообразить той же рыбой, или, скажем, креветками, или овощами на твой выбор.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Первым делом надо поставить разогреваться духовку – до 180°. Тем временем необходимо приняться за самое (и единственное) сложное – почистить и нарезать кружками картофель.

2. Форму, в которой ты будешь запекать гратен, надо изо всех сил натереть чесночным зубчиком, пока он не превратится в мочалку. Затем так же тщательно натри форму маслом.

3. Смешай молоко и где-то по четверти чайной ложки черного перца и мускатного ореха. Можно еще зубчик чеснока выдавить в эту смесь при желании.

4. Дальше все просто. Выкладывай в форму слой картофеля, поливай его парой-тройкой столовых ложек молочной смеси, посыпай слегка сыром – и клади следующий слой, пока все ингредиенты не закончатся.

5. В последнем слое сыра этого самого сыра должно быть побольше – чтобы получилась пресловутая корочка.

6. Теперь отправляй форму в духовку. Пеки минут 20 при 180°, а потом еще минут на 5-7 подними жар до максимума, чтобы получилась корочка. Запивай белым вином.

ЧТО НАДО:

800 г картофеля
500 мл молока
200 г тертого твердого сыра (типа пармезана)
1-2 зубчика чеснока
Черный перец
Мускатный орех
Сливочное масло

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Очень часто люди, считающие себя далеко не последними поварами, чураются десертов. И отчасти они правы — мороки со сладостями зачастую куда больше, чем с котлетами, а вместо пирогов даже у опытных кулинаров часто получается какая-то липкая жижа. Но, пока мы об этом рассуждаем, сочные антоновские яблоки стремительно проживают отведенный им срок хранения. Попробуем утилизировать их этим до предела простым способом. Пожалуй, даже более простым, чем тот, о котором мы писали месяц назад в рубрике “Коронное блюдо”.

ЧТО НАДО:

4 крупных яблока
100 г сахарной пудры
100 г сметаны
1 лист замороженного слоеного теста
1 ст. л. меда
Корица

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки очисти от семян и нарежь дольками толщиной примерно 5 мм.

2. Раскатай прямоугольник слоеного теста, выложи на него аккуратным ровным слоем яблоки.

3. Сверху смажь соусом из тщательно перемешанных сметаны, пудры, меда и корицы. Отправляй в разогретую до 200° духовку минут на 20-30.

И ЗАПИТЬ

Не менее приятный, чем пироги, варенья и повидла, способ сохранить фрукты и ягоды — настойки и наливки из них. Настойка, как следует из названия, это крепкий алкоголь (любой, совсем не обязательно именно водка), настоянный на чем-либо (хоть змеях, хоть оленьих рогах, а не только на фруктах и ягодах). В наливке, помимо алкоголя и фруктово-ягодного компонента, присутствует сахар или сахарный сироп, вытягивающие из фруктов-ягод больше сока, поэтому они менее крепкие (порядка 20°). А вот похмелье от них, из-за сахара, куда сильнее, не превышай норму.

Наливки делятся на скороспелые (созревают примерно месяц), среднеспелые (2-3 месяца) и позднеспелые (3-6 месяцев). Какой фрукт на какой срок отправлять в алкоголь, определить просто. Чем меньше он хранится в обычных условиях (а соответственно, быстрее отдает сок), тем меньше выдерживается и наливка или настойка из него. Скороспелые делают, например, из малины и клубники, среднеспелые — из вишни и смородины, позднеспелые — из груш и яблок.

Общая канва стандартного рецепта примерно одинакова для всех наливок — 3 части фруктов или ягод засыпают примерно 1 частью сахара, ждут пару дней, пока фрукты дадут сок или даже частично забродят, потом заливают одной частью крепкого алкоголя, закупоривают и отправляют в темное холодное место вызревать. Иногда плоды предварительно подсушивают-подвяливают на солнце или в печи, чтобы они стали слаще. Настойки еще проще — залил плоды алкоголем и сел ждать, пока приготовится.

Экспериментируй, пробуй (умеренно!), а мы тем временем предложим тебе чуть усложненные варианты напитков.

НАСТОЙКИ

1. Засыпь герметично закрывающуюся емкость (бутылку или банку) на 2/3 рябиной и залей водкой или коньяком (не обязательно VS — сойдет и дагестанский). Через пару недель слей алкоголь, залей новый и настаивай еще три недели. После этого соедини предварительно профильтрованные оба настоя.

2. Такую же емкость заполни спелой сладкой вишней доверху и залей недорогим бурбоном. Выдержи в холоде и темноте не меньше месяца, а лучше месяца три. Слей настойку, выдержи еще неделю и пей.

НАЛИВКИ

1. И снова возьми емкость, заполни ее доверху сладкой спелой вишней и залей водкой. Настаивай в теплом месте месяца четыре, не меньше, а можно и больше. После этого слей получившуюся настойку. Четверть ее вылей в кастрюлю и добавь сахару: на 2 части настойки — 1 часть сахара, можно и побольше, если ягода была кисловата. Нагревай, помешивая, пока сахар не растворится, но не доводи до кипения. Остуди, смешай с оставшимися тремя четвертями, разлей по бутылкам и подержи в холодном месте еще неделю.

2. На 1 часть спелых слив возьми 1 часть сахара и полторы части темного рома. Засыпь ягоды и сахар в бутылку или банку, залей ромом, плотно закрой и отправь на месяц в темное прохладное место. Через месяц тщательно перемешай содержимое и снова оставь настаиваться еще месяца на четыре. Отфильтруй наливку, потерпи неделю, теперь пей. В меру — как и все остальные напитки. ■

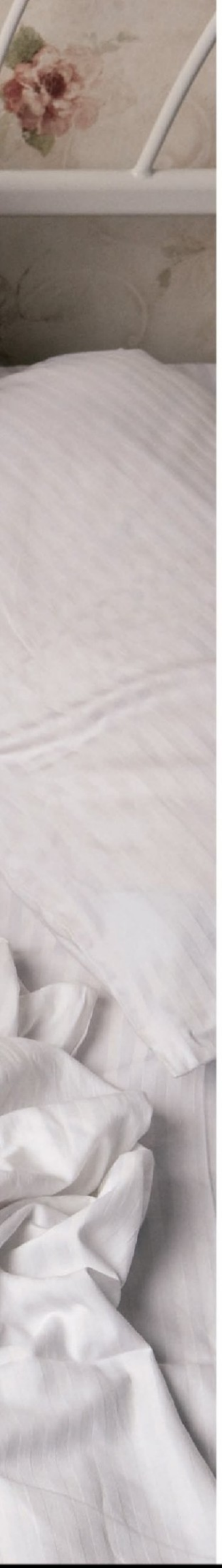
КАКИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАПОЛНЯЮТ ЖЕНСКИЕ ГОЛОВЫ? ОТКУДА ОНИ ТАМ БЕРУТСЯ? НУЖНО ЛИ ВОПЛОЩАТЬ ИХ В РЕАЛЬНОСТЬ? ВСЕ ОТВЕТЫ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ
ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

СЕКС

ТРИДЦАТЬ ТРИ СЧАСТЬЯ

Ассистент фотографа: **Денис Горышев**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Мария Табак (Point)**



ВТРОЕМ

Возможно, ты помнишь — год назад мы выяснили, какие сексуальные мечты обуревают современных мужчин, расставили их по местам и попытались объяснить тебе, почему ты хочешь стюардессу, а не жену друга (см. МН за август 2010). На сей раз задача была посложнее — разобраться в женских фантазиях, выявить самые популярные и попытаться извлечь из этого знания пользу.

Вопрос мы задали по-мужски прямолинейный: "О чем ты часто фантазируешь? Чего тебе не хватает в сексе?" (опрос на портале Woman.ru — спасибо, дамы! — июль 2011 года, 6518 респондентов). Мы представили три десятка вариантов фантазий, и каждый респондент(-ка) мог(-ла) выбрать себе несколько.

Ответы перед тобой — от самой популярной фантазии №1 до самой никчемной №33. Для полноты картины мы сопроводили их все объясняющими комментариями сексолога, д. м. н. Сергея Агаркова и житейскими мудростями Арины Винтовкиной.

1 СЕКС ВТРОЕМ (С ДВУМЯ МУЖЧИНАМИ)

404 ГОЛОСА

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:

Несколько партнеров, из которых можно выбирать, — здоровый эволюционный подход, который вполне соответствует женской сексуальности. В природе всегда выбирает самка, в обществе всегда выбирает женщина. Один мужчина чуть покрасивее, другой поумнее-побогаче и т.д. — кого предпочесть? Поэтому секс втроем — то есть возможность вести выбор до бесконечности, окончательно не выбирая, — очень привлекательная идея. Говорят, эта ситуация архетипическая, она записана в генах и пришла из прошлого: дикие племена, ритуальные танцы, снадобья, оргии, в центре которых, конечно, женщина. Другими словами, секс с несколькими мужчинами — понятная, физиологическая и... трудноосуществимая мечта. Ибо сами мужчины такой конкуренции ни физически, ни морально не переносят.

АРИНА ВИНТОВКИНА:

Тройственный союз привлекателен прежде всего своей тотальной безнравственностью с точки зрения общественной морали. А того, что осуждается, традиционно сильнее всего и хочется. Добавь к этому слабую вероятность реализовать сценарий в реальности — вот тебе и объяснение первого места. Нельзя же, в самом деле, просто подойти к самому широкоплечему из друзей бойфренда и предложить: "Третьим будешь?" А отлавливать незнакомцев на улице и предлагать им устроить l'amour de trois — чревато попаданием в криминальную хронику. С другой стороны: каков шанс, что кто-нибудь из вас вообще согласится на такое? Ведь, по слухам, вид чужих тестикул в процессе спаривания действует на вас, мальчиков, крайне угнетающе.

Если рассмотреть чисто практическую сторону вопроса, то в сексе с двумя партнерами женщин привлекает перспектива быть обласканными со всех сторон. Частенько замечала (и выслушивала аналогичные жалобы подруг): стоит парню перейти собственно к пенетрации — и отвлечь его от ритмичных фрикций может разве что удар лопатой по темечку. А ведь помимо нервных окончаний, сокрытых в недрах влагалища, у нас есть рты, шеи, уши, соски, клиторы, ягодицы и далее по списку, требующие внимания и опеки. И не только до или после, а желательно по ходу основного процесса. В теории наличие второго мужчины гарантирует, что ни одна из эрогенных зон не будет предана забвению. Один работает членом, второй — шаманит над чем-нибудь еще. Потом смена экспозиции. Ну не мечта ли, а?

Кроме того, наличие второго бойца, по идее, должно дисциплинировать и обеспечивать здоровую конкуренцию: трудясь над женским оргазмом бок о бок, ни один из любовников не захочет ударить в грязь лицом и наверняка не станет сачковать. Добавь к этому упоительное ощущение, что ты — королева бала, за право обладания которой борются два разгоряченных самца... Ну, по крайней мере, мне кажется, что оно упоительное. Как ты мог понять, я — равно как и тысячи других женщин — до сих пор не нашла интеллигентного способа реализовать эту фантазию.

2

ЧТОБЫ МЕНЯ СВЯЗАЛИ

387 ГОЛОСОВ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Большой круг женских фантазий связан с идеей доминирования-подчинения, то есть с сексуальными ролями. К ним относится и желание быть связанной, и секс с завязанными глазами (№6 в списке), и желание быть рабыней (№7). Все это очень понятно и объяснимо.

Сегодняшние женщины эмансипированы, они успешно проявляют себя в сферах, которые когда-то считались исключительно мужскими, они теперь с мужчинами на равных. И поэтому им интуитивно хочется хоть когда-нибудь быть по-настоящему женщиной, не принимать никаких важных решений, быть ведомой. Ведь задача женщины — подать сигнал, все остальное — забота партнера. Оказаться связанной — значит, не нести никакой ответственности за секс. "Ты мужчина, ты главный, ты и делай все как надо". Очень устойчивая мечта у современных женщин.

АРИНА ВИНТОВКИНА:
Недавно попалось мне на глаза одно любопытное исследование, где анализировались механизмы женского удовольствия. Как это принято у людей в белых халатах, над девушками знатно поиздевались: экипировали датчиками, которые фиксировали мозговую активность испытуемых, а потом целенаправленно доводили до оргазма. В конце вечеринки, простите, исследования данные приборов показали: чем капитальнее у женщины отключалась область мозга, связанная с принятием решений, тем ярче был оргазм. Из чего делаем вывод: чем менее ответственной за удачный исход дела ощущает себя партнерша, тем больший кайф она получает от секса. Вот тебе и объяснение, почему нам так нравится безучастно лежать под грузом мужского туловища, да еще со связанными конечностями. Словом, получается, что в шутке про то, что "хорошо зафиксированная девушка в предварительных ласках не нуждается", только доля шутки.

Как правильно вязать узлы и накладывать путы — поинтересуйся у морячков или адептов БДСМ. Но я тебе настоятельно советую вначале попрактиковаться с шарфиками, галстуками или просто играючи позаламывать партнерше руки. По интенсивности стонов (или, наоборот, отбрыкиваний) станет ясно, как далеко она готова зайти.

3

СЕКС НА ПРИРОДЕ

337 ГОЛОСОВ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА: Здесь легко разглядеть хвосты тех отношений, которые были в юности. Когда еще нет своего жилья, нет возможности остаться вдвоем под крышей, одна из немногих возможностей почувствовать себя уединенно — оказаться в лесу на прогулке, в турпоходе, на том же пляже. И пусть тогда были просто поцелуи, ласки, обнажение, не секс, но лишь первые прикосновения к этому великому явлению — любые первые эротические переживания оставляют очень яркий след в жизни. Поэтому секс на природе в зрелом возрасте (фантазии на эту тему) — как бы оживление старых, бывавших в жизни случаев. Взрослое продолжение детских историй.

АРИНА ВИНТОВКИНА: Не будет преувеличением сказать, что все женщины в душе слегка эксгибиционистки. А откуда, ты думаешь, у нас такая тяга к коротким юбкам и экстремальным декольте? Секс на природе — еще одна форма компромисса с собственной совестью: с одной стороны, ты вроде бы и не планируешь засветиться перед широкой общественностью без трусов, а с другой — допускаешь такую возможность. Адреналин, который придает пикантности любой ситуации, помноженный на головокружительное ощущение, какая ты вся из себя смелая и необузданная, действительно крайне приятный коктейль эмоций. Не говоря уже о том, что быть застуканной в объятиях парня, потерявшего голову от похоти (иначе с чего бы он потащил тебя в заросли кувшинок?), — отличный способ крикнуть на весь мир: "Ха! Видали, как я его завожу?!" А ради этого самого победоносного "ха" женщины, бывает, решаются на гораздо большие безрассудства.

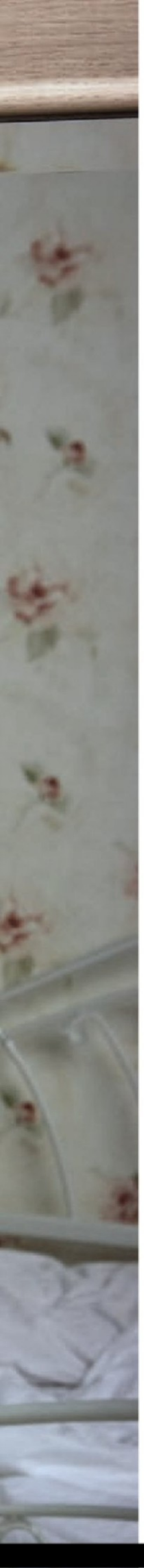
К тому же секс на природе — настолько расхожий сюжет любовных романов или эротических мелодрам (без которых не обходится половое созревание ни одной девочки), что обидно было бы не испробовать это хотя бы раз.

WWW.MHEALTH.RU MH

> ОКАЗАТЬСЯ СВЯЗАННОЙ — ЗНАЧИТ, НЕ НЕСТИ НИКАКО́Й ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СЕКС

> СЕКС С ЖЕНЩИНОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ЭДАКИМ АБСОЛЮТОМ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ, НЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ

WWW.MHEALTH.RU MH



4
ЧТОБЫ ПАРТНЕР ИНСЦЕНИРОВАЛ ИЗНАСИЛОВАНИЕ

335 ГОЛОСОВ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА: Другое проявление идеи подчинения. Впрочем, если бы вопрос звучал как "хочешь, чтобы тебя изнасиловали?", 100% ответили бы "нет". В то время как инсценировка, игра в изнасилование, проход по краю, вне всякого сомнения, допустимый, приемлемый и нередко желанный вариант подчинения. А быть изнасилованной по-настоящему — это ужас. Другое дело, что, играя в этот ужас, женщина с ним таким образом борется. Вплоть до того, что прогнозирует свое поведение в такой ситуации, как бы тренируется на всякий случай.

АРИНА ВИНТОВКИНА: Я больше чем уверена: в переводе с женского языка "инсценирование изнасилования" — синоним "жесткому сексу". Послушать психологов, так фантазии о грубом сексе с элементами принуждения — удел закомплексованных девиц, держащих свое либидо на привязи. Дескать, если у женщины есть подсознательный запрет на получение плотского удовольствия, то сценарий, где ее берут силой, а она сопротивляется, в некотором смысле снимает с нее ответственность за получение удовлетворения. Мол, не виноватая я, он сам пришел, овладел и причинил оргазм.

Есть подозрение, что внутри каждой из женщин живет такая вот зажатая, но при этом крайне распутная девочка, которая, с одной стороны, боится, а с другой — хочет, чтобы с ней сотворили какое-нибудь бесчинство. И, вероятно, мечты о насильственном совращении и игры в него — не что иное, как отголоски пережитого пубертата, ведь у девочек первый секс случается, как правило, через "я еще не готова", "давай просто полежим рядом" и "только не штаны!".

Чем хорош жесткий секс, помимо неосознанных ностальгических воспоминаний? Это всегда балансирование на грани "больно-приятно" и "просто больно". А, как известно, любые пограничные состояние вызывают сильнейший эмоциональный отклик. Кроме того, мужчина, властно хватающий тебя за загривок и отгрызающий пуговицы блузки, демонстрирует свою силу и желание. И это круто хотя бы по той простой причине, что в повседневной жизни таких ярких проявлений от вас обычно не дождешься.

Вознамерившись разыграть этюд в таком духе, учти: контроль за степенью "жесткости" процесса целиком и полностью на тебе. Рассчитывай силу, следи за реакцией и не вздумай вежливо уточнять: "Тебе так правда не больно?" — убьешь все правдоподобие. Главный цимес сюжета, насколько я могу судить по собственному опыту, — в переходе из состояния "Да что ж ты делаешь, гад?!" в фазу "Да, давай, еще!". Конкретно на этом этапе можно слегка снизить градус агрессии и перейти непосредственно к качественному сексу.

5
СЕКС С ЖЕНЩИНОЙ

322 ГОЛОСА

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:

В юности у девочек гораздо чаще завязывается что-то наподобие бисексуальных отношений. Ну вот смотри. Школьный вечер, две девочки танцуют друг с другом. Нормально? Да. А два мальчика? Не совсем. Девочка пришла к подруге. Завечерело — решила переночевать, легли с подругой в одну постель. Нормально? Да ничего, и родители не беспокоятся. А два мальчика? Как-то не очень красиво.

Мечта о сексе с женщиной в зрелом возрасте — это проявление подростковых впечатлений. Секс с мужчиной у нее есть, а вот однополый секс не реализован. Однако, если он и появляется в фантазиях, это еще не значит, что ей этого прям не хватает. Это скорее прощание с гомоэротическим опытом юности, его увядание.

АРИНА ВИНТОВКИНА:

Скажу как есть: отличная фантазия! Более того, моя (и не только моя) любимая.

По моим наблюдениям, к активному фантазированию на эту тему и воплощению мечт в реальность девушки приступают, либо когда у них еще не налажено взаимопонимание с противоположным полом (парни-одноклассники — идиоты и чмошники, и только подруга любит, понимает и гладит по щеке), либо уже слегка разочаровавшись в нем (лет в 35, после десятой годовщины свадьбы, на которую подарили пылесос). Секс с женщиной представляется эдаким абсолютом взаимопонимания, нежности и любви. На практике, надо сказать, все тоже обычно выходит вполне себе мило и трепетно...

К примеру, две мои хорошие подруги переспали, когда одна из них готовилась к разводу и приехала ко второй порыдать о своей горькой судьбине. Слово за слово, рюмка за рюмкой, сидели в обнимку и неожиданно начали целоваться. На попытку второй дать задний ход первая ответила безапелляционно: "Ты же мне друг? А я себя сейчас чувствую такой ненужной, такой нелюбимой..." И та, будучи в натуре отзывчивым человеком, не стала отказывать девушке в... хм... внимании.

А если задумаешь вовлечь подругу в бисексуальные отношения, то я так тебе скажу: не лезь в это дело, не надо. Одному люциферу известно, как тебя может заклинить, когда твоя герлфренд обзаведется собственной герлфренд и будет возвращаться домой с сытым блеском в глазах.

6
СЕКС С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

306 ГОЛОСОВ

АРИНА ВИНТОВКИНА: Главное для девушки в сексе — сконцентрироваться на своих ощущениях. А это, увы, удается не каждой и не всегда — слишком много отвлекающих факторов. Страшно сказать, какие антисексуальные образы порой приходят нам в голову в ходе прелюдии, когда, по идее, следовало бы метаться по простыням в пароксизме страсти. Начиная с хрестоматийного потолка, который давно пора побелить, и заканчивая внезапно обнаруженным вросшим ногтем на ноге партнера. Последнее, кстати, реальный случай из половой биографии моей подруги. Девушка делала бойфренду минет, плавно переходящий в массаж стоп и обратно, когда случайно обнаружила проблему косметического характера на нижней конечности любовника. И, разумеется, уже ничто не могло отвлечь ее от мыслей о кривом ороговевшем отростке. И если мужчинам размышления на отвлеченные темы порой идут на пользу, помогая отстреляться чуть менее стремительно, то нам только мешают. Выключенный свет, к слову, любим нами в том числе и поэтому (а не только по причине врожденной застенчивости и запущенного целлюлита).

Ну и, во-вторых, временная потеря зрения ведет к тому, что остальные органы чувств начинают работать в усиленном режиме. Главное — не насиловать женское обоняние, что неизбежно, если завязывать глаза партнерше чем-нибудь, что ты только что с себя снял.

7
БЫТЬ РАБЫНЕЙ, ЧТОБЫ ПОДЧИНЯТЬСЯ

283 ГОЛОСА

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Продолжаем разговор о доминировании и подчинении. Женщины прекрасно понимают, что любой нормальный мужчина хотел бы распустить хвост, доминировать, да только мужчины сегодня, чувствуя в женщинах конкуренцию по жизни, не всегда готовы вступать с ними в соревнование и вести себя мужественно. Желание подчиняться — это продолжение мечты о мужчине, который сильнее. И шанс для мужчины почувствовать себя таковым.

АРИНА ВИНТОВКИНА:
Женщинам действительно хватает "руления" во внепостельной жизни. Днем мы готовы быть жесткими, бескомпромиссными, властными, отстаивать равноправие полов, а ночью, напротив, нам хочется самим побыть во власти тирана. Как сказала одна моя подруга, успешный финансовый аналитик, находившаяся в поиске идеального мужчины добрых 15 лет: "Хочу найти такого парня, у которого яйца будут больше, чем у меня".

Сдается мне, с генетической памятью не поспоришь. И в современных эмансипе по-прежнему звучит голос прематерей, которых брал силой тот, у кого дубинка оказывалась увесистее (и я сейчас имею в виду именно орудие труда и обороны древних людей). Игры в подчинение обычно проходят по той же схеме, что и инсценировка насилия (см. пункт №4). Разница только в том, кем себя в этот момент представляет девушка.

8
СЕКС ЧАЩЕ, ЧЕМ ДВА РАЗА В МЕСЯЦ

277 ГОЛОСОВ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА: Вот пункт самый показательный, ужасный и вопиющий. Это первая в списке не фантазия, а совершенно конкретная потребность. Да что тут говорить: у женщины среднего возраста сексуальное влечение возникает как минимум в два раза чаще — хотя бы четыре раза в месяц. И никак не реже.

АРИНА ВИНТОВКИНА: Печальный пункт, который комментировать как-то даже неловко. Ведь более несчастное существо, чем недотраханная девушка, сложно представить. Рушится все: здоровье, самооценка, режим сна и бодрствования... Чтобы ты знал: у женщин как минимум дважды в месяц случается что-то вроде приступов "бешенства матки" (с природой не поспоришь: гормонально обусловленное явление, завязанное на менструальном цикле). И это не часдва, а несколько дней, в течение которых нам надо, просто необходимо быть хорошенько отлюбленными.

ВРЕМЕННАЯ ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ ВЕДЕТ К ТОМУ, ЧТО ОСТАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ ЧУВСТВ НАЧИНАЮТ РАБОТАТЬ В УСИЛЕННОМ РЕЖИМЕ

9

СЕКС С НЕЗНАКОМЦЕМ

256 ГОЛОСОВ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:

Любят говорить, что женщина всегда такая психологичная, что ее нужно подготовить к сексу, долго мучиться... Нет. В зрелом возрасте у женщин тоже бывают спонтанные сексуальные импульсы, когда стихийный, бурный секс им нужен так же, как мужчинам.

С другой стороны, анонимный секс — абстракция в женской голове. Это секс с идеальным Мужчиной, в котором соединилось все, чего ей не хватает, и который сможет раскрыть весь ее сексуальный потенциал. Такая фантазия совершенно невинна и вовсе не означает, что девушка готова выйти на улицу и воплотить ее с первым встречным. Более того, это вряд ли случится даже при самых благоприятных условиях. Мысли о сексе с незнакомцем восполняют дефицит сексуальности во встреченных мужчинах и нужны в первую очередь для восстановления психологического баланса.

АРИНА ВИНТОВКИНА:

Мне кажется, тут срабатывает эффект случайного попутчика. Никто не мешает нам сказать парню, которого мы видим первый и последний раз в жизни: "А ну-ка, свяжи меня / приведи вот того симпатичного бармена и давайте трахнемся втроем / отведи за угол и задери мне юбку" и т.д. Постоянному бойфренду пришлось бы объяснять, откуда у меня взялась та или иная шальная идея, а тут — твори что хочешь, никто не осудит. Другой вопрос, что в реальной жизни авантюрный порыв склеить незнакомца и незамедлительно проследовать с ним в номера входит в конфликт со здравым смыслом. А что если он чертановский чикатило? А вдруг у него сифилис? Помечтать, с какой колокольни ни посмотри, все же безопаснее. И, как показывает практика, фантазия на тему случайного партнера обычно становится буксиром более извращенных мечтаний. Даже мысленно не каждая из нас способна озвучить постоянному бойфренду/мужу сокровенное, а вымышленный герой — на то и вымышленный, чтобы стерпеть все.

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ СВОЕЙ ИСТОРИИ ЖИЛО ВО ВЛАСТИ МИФОВ И ЗАБЛУЖДЕНИЙ. ЗЕМЛЯ ПЛОСКАЯ И СТОИТ НА ТРЕХ СЛОНАХ. МУЖЧИНЫ МОГУТ НОСИТЬ ПРИЧЕСКУ ТИПА “ХВОСТИК”. ТАТЬЯНА ОВСИЕНКО — ПЕВИЦА. ХОЧЕШЬ ЕЩЕ ПРИМЕРОВ? ЧИТАЙ НАШ СБОРНИК АКСИОМ И ТЕОРИЙ, КОТОРЫЕ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУТ, КОГДА ЖЕ ИХ ОПРОВЕРГНУТ.

ТЕКСТ: СТИВ КЕЙЛИЧМАН

НЕВЕРОЯТНО ОЧЕВИДНО

ФОТО: PATRICK FARICY

ЗНАНИЕ

РОЯТНЫЕ БЛАЧЕНИЯ НЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

Миф №1

ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ СЮРПРИЗЫ

ФАКТ: Они гораздо больше любят предвкушать. Если ты решил увезти девушку из города на выходные в романтическое путешествие, не молчи как партизан до последнего. В противном случае ты лишишь ее радостного ожидания поездки. Смело обсуждай детали вечеринки, которую ты решил устроить на ее день рождения. “Так ты покажешь ей, что этот день важен для тебя, а это, в свою очередь, важно для женщины”, — говорит семейный консультант Лори Пун. Если ты не можешь жить без сюрпризов, хотя бы намекни подруге о своих планах. А то, если ты засекретил подготовку к годовщине не хуже, чем американцы — проект “Манхэттен”, девушка может подумать, что ты просто забыл про дату. Готовься — к праздничному дню у нее накопится столько плохого настроения, что не помогут даже бриллиантовые сережки в подарок.

Миф №2

ПОСТУПАЙ С ДРУГИМИ ТАК, КАК ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ПОСТУПАЛИ С ТОБОЙ

ФАКТ: На бумаге это — золотое правило, о котором в той или иной форме говорят все мировые религии. Но на практике оно работает плохо. "Не все похожи на тебя, и то, что устраивает тебя, может не понравиться другому", — продолжает открывать Америку Макки. Лучше пользуйся золотым законом бизнеса: дай другим то, чего они хотят. Когда только начинаешь встречаться с женщиной, держи себя в узде — например, избегай экстремальных шуток (допустим, на тему секса). Лучше спроси ее вечером после работы, как прошел день. А затем дай ей поделиться наболевшим. Девушки тают от внимательных собеседников.

Миф №3

Трудись над своими отношениями, как будто это такая работа

ФАКТ: Какое место занимает работа в твоем списке любимых занятий? Если семейный ужин походит на деловую встречу, а на юбилее свадьбы тебе так же весело, как на совещании по оценке деятельности компании, пора подумать об увольнении. Это не значит, что ты должен исключить из ваших отношений любой намек на совместную деятельность — можешь с чистой совестью генерировать идеи для отпуска в ходе семейного мозгового штурма, но ты должен получать кучу позитива от процесса. "Люди, которые любят друг друга, — близкие друзья", — сообщает сенсационную новость психолог Майкл Макки.

Миф №4

Если со мной что-то не так, врач обязательно об этом скажет

ФАКТ: Врач занимается только той жалобой, с которой ты к нему пришел, — на полное изучение твоего организма, для поиска глубинных причин болезни у него просто нет времени. Врач не располагает полной историей твоего здоровья — результаты анализов раскиданы по многим больницам и поликлиникам, которые ты посещал за последние 30 лет. "А еще бывает так: врачу стоило бы посоветовать 25-летнему парню не налегать на фаст-фуд, но у него не хватает времени на беседы об образе жизни", — объясняет Брайан Моррис из Университета штата Калифорния. Веди свою историю здоровья сам (бери копии анализов и снимки, где бы ты их ни делал), старайся выбрать приличного терапевта и держаться его годами, ну и при каждом визите спрашивай с нажимом, когда тебе надо прийти в следующий раз.

Миф №5

ПОКУПКА ДАЧИ — ЭТО ВЛОЖЕНИЕ ДЕНЕГ

ФАКТ: Да, если для тебя лучшие дивиденды — это молодая картошечка, огурчики и помидорчики. Участки с домами недалеко от города стоят не меньше, чем хорошая квартира в центре, содержать загородную недвижимость гораздо дороже, чем городскую, ездить туда ты будешь три-четыре месяца в году (ну, климат у нас такой, что поделать). А в случае чего продашь дачу ровно вдвое дешевле, чем покупал, — спрос ведь не растет, а предложение все ширится и ширится. Если уж тебе так нравится загородный отдых, снимай дачу на лето — серьезно сэкономишь.

Миф №6

НЕ ИГРАЙ В ПОДДАВКИ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ

ФАКТ: "Тебе кажется, что ты должен хорошенько закалить свое чадо перед тем, как ему придется встретиться с жестоким миром один на один", — говорит психолог Лоуренс Коэн, автор книги "Воспитываем играючи". Но ты не прав. Иначе самые успешные люди рождались бы в семьях алкоголиков-садистов. Твоя задача как отца — воспитать в ребенке уверенность в собственных силах. Пока он маленький, пускай только и делает, что выигрывает. Если он толкает, падай и сдавайся. Когда ребенок станет постарше, играй с ним в полсилы, и только когда почувствуешь, что "птенец встает на крыло", предложи ему помериться силами по-настоящему. Такая честность ему обязательно понравится, а там, глядишь, он и без всяких поддавков начет укладывать тебя на лопатки.

Миф №7

ХИМЧИСТКА ПОРТИТ ВЕЩИ

ФАКТ: Просто не надо ею злоупотреблять. Пальто достаточно чистить раз в год, костюм, который ты регулярно носишь на работу, — раз в три месяца. Правда, если на одежде появилось пятно, не надо ждать запланированной чистки, как можно быстрее обратись к профессионалам — иначе грязь въестся в ткань. Обязательно расскажи в химчистке, чем именно ты испачкался, потому что разные типы пятен удаляются по-разному.

Миф №8

Будь его наставником, а не другом

ФАКТ: Будь для ребенка и тем и другим, главное — выбирай момент, когда надо сменить линию поведения. Если малолетний шалопай побрил твоей электробритвой соседского лабрадора, его придется наказать — нужно знать пределы дозволенного. Но, если он совершил менее серьезный проступок, можно вместо строгого папы включить прощающего и любящего или же вообще отшутиться. Именно так завоевывают детское доверие. Он будет с тобой откровеннее просто потому, что поймет: ты не начинаешь бушевать, как цунами в районе Фукусимы, по любому пустяку.

Миф №9

Ей нравится твоя ранимость

ФАКТ: Мужчины не плачут, мужчины огорчаются. Стоит тебе зарыдать, и подруга не на шутку встревожится. “Женщину привлекает в мужчине уверенность в себе. Она хочет, чтобы ты был сильным”, — говорит автор книги “Секреты счастливо женившихся мужчин” Скотт Хальцман. Но не обязательно быть каменным истуканом, разрешай себе показать ей часть своих эмоций. “Мне что-то не нравится”, “Меня это раздражает” — ок, только без театральных рыданий или ярмарочной веселости.

Миф №10

ДЛИТЕЛЬНОЕ КАРДИО БЕСПОЛЕЗНО

ФАКТ: Несмотря на то что интервальный бег сжигает больше калорий, неспешный джоггинг все равно должен остаться частью твоих тренировок. “Бег в размеренном темпе увеличивает выносливость сердечной мышцы, а это положительно влияет на физическую форму в целом”, — утверждает Билл Хартман из центра Fitness and Sports Training в Индианаполисе. Периодичность занятий — одна интервальная пробежка на 10 неспешных. Чем ближе день, когда ты хотел бы быть в оптимальной форме, тем больше интервалок может быть в твоем расписании.

Миф №11

С любым недомоганием надо сразу идти к врачу

ФАКТ: Если бы все жители твоего города обращались в поликлинику каждый раз, когда у них потекло из носа, очередь к терапевтам растянулась бы на пару лет. Довольно часто достаточно один день посидеть дома, и все пройдет само. Однако существует список симптомов, с которыми к врачу нужно обращаться обязательно. Это сильная боль (особенно в груди), затрудненное дыхание, проблемы с аппетитом, сильная жажда, высокая температура, кровь в моче и стуле. Еще стоит следить за родинками. Если они начинают менять форму или расти — это тоже повод, чтобы обратиться к доктору.

Миф №12

БУДЬ НАСТОЙЧИВ В ОБЩЕНИИ С ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ РАБОТОДАТЕЛЕМ

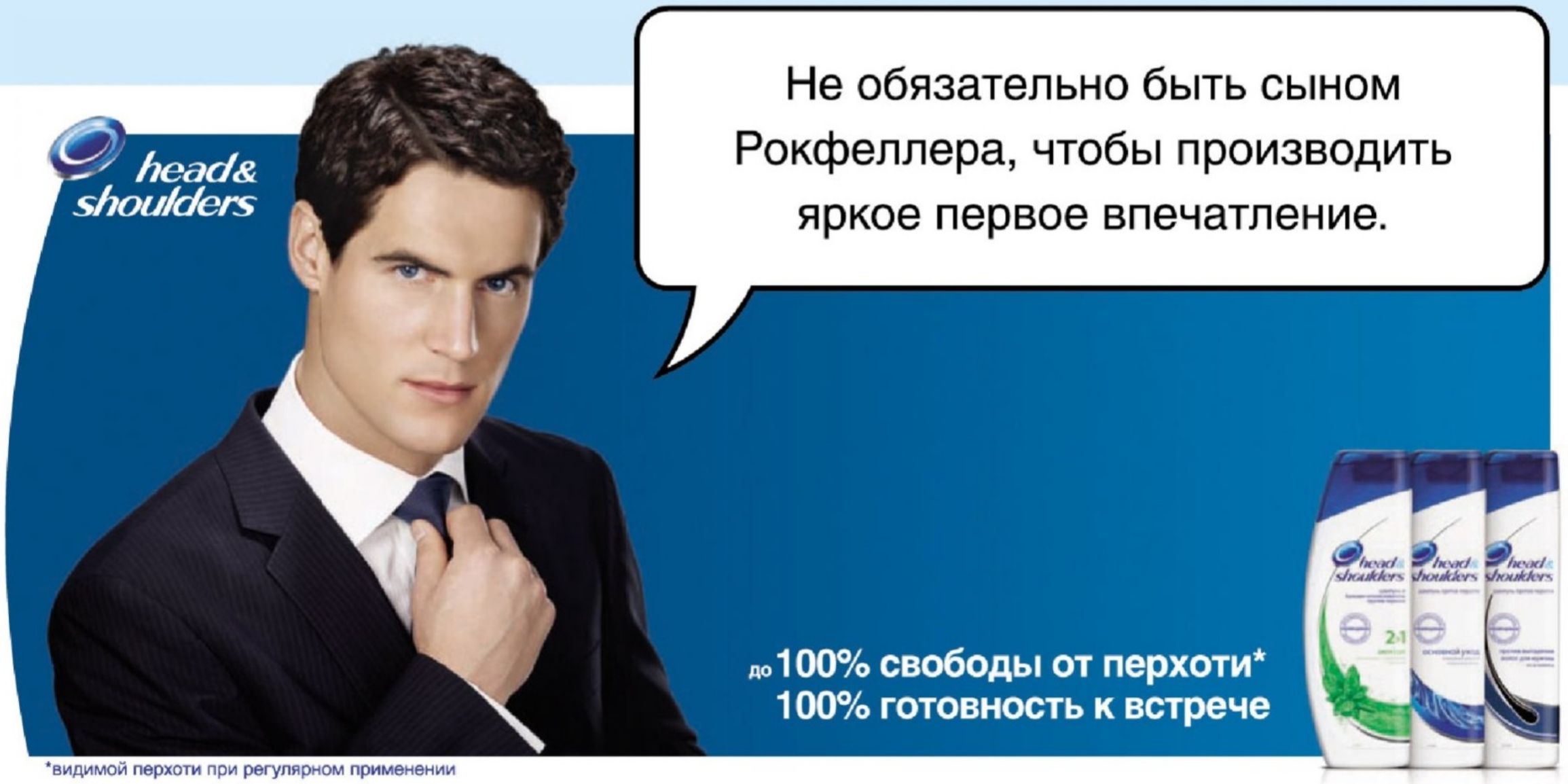
ФАКТ: Это так, если ты понравился работодателю и тебя не берут на работу по одной причине — в компании действительно пока нет подходящей вакансии. Тебе об этом скажут прямо, так что позванивай раз в месяц, напоминай о себе. Однако, если тебя отшивают фразой вроде: “Мы поместили ваше резюме в базу данных и свяжемся с вами, если у нас появится для вас место”, — забудь про эту контору. Иначе ты будешь выглядеть как человек, который в отчаянии бьется головой о стену и при этом мешает спать соседям.

НЕ ДУМАЙ О СЕКУНДАХ СВЫСОКА

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ РЕДКО БЫВАЕТ ОБМАНЧИВЫМ. ЧТОБЫ СОСТАВИТЬ О ТЕБЕ МНЕНИЕ, СОБЕСЕДНИКУ ДОСТАТОЧНО ТРЕХ СЕКУНД. ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ТРИ СЕКУНДЫ — ЭТО МАЛОВАТО, ВОТ ТЕБЕ НЕСКОЛЬКО КУДА БОЛЕЕ СУЩЕСТВЕННЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ УКЛАДЫВАЮТСЯ В ЭТОТ ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ.

1. СЕКУНДНОЕ ОПЕРЕЖЕНИЕ

За три секунды человек успевает моргнуть один раз, сделать один вдох и сердечная мышца сокращается минимум три раза. Чтобы тебе было с чем сравнить: за это же время болид “Формулы-1” разгоняется до 150 км/ч, на пит-стопе в боксе машине успевают поменять четыре колеса, а уж в дикой природе за те же три секунды вообще пролетает маленькая жизнь: пчела делает 900 взмахов крыльями, птичка колибри – 240 взмахов, и даже сонная бабочка выдает 9.


head & shoulders
Не обязательно быть сыном Рокфеллера, чтобы производить яркое первое впечатление.
до 100% свободы от перхоти*
100% готовность к встрече
*видимой перхоти при регулярном применении

2. ПОЛЕВОЙ КОМАНДИР

Даже если ты не фанат футбола, фигура Винни Джонса по прозвищу Секира (Axe) – главного тафгая английского футбола (от англ. tough guy – жесткий парень) – на слуху. Благодаря манере жестко вырубать соперников на поле его стали приглашать в кино на гангстерские роли (а уж “Карты, деньги, два ствола” ты наверняка смотрел). Джонса 12 раз за футбольную карьеру удаляли с поля, а абсолютным рекордом стало получение желтой карточки уже через три секунды после выхода на поле – вот что значит репутация.

3. ВЫРВАЛИ ПОБЕДУ

Невероятно, но факт: в 1972 году на мюнхенской Олимпиаде в баскетбольном матче между командами СССР и США разразилась беспрецедентная баталия: считавшиеся непобедимыми американцы за полминуты до конца матча проигрывали нам одно очко (49:48). За три (!) секунды до финального свистка судья останавливает игру и за нарушение советского игрока назначает штрафные.

Итог – 49:50

в пользу янки. Шансов нет, Америка ликует, а сноровистый тренер Александр Гомельский берет таймаут. После свистка судьи о начале игры – длинный пас под кольцо соперников и меткий двухочковый – 51:50 в пользу СССР. Америка в слезах, мы – в медалях.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ВПЕЧАТЛЯЮТ

Вернемся к внешнему виду. Если ты все еще сомневаешься, что через три секунды, как ты вошел в кабинет, в голове каждого присутствующего (если, конечно, он обратил на тебя внимание) на твой счет набросан черновик резюме, включая описание характера, вредных привычек и так далее, то разберем все по полочкам. В тестах на скорость реакции значится, что среднее время отклика на визуальный сигнал человека составляет 0,1-0,3 секунды. То есть отними эту малость от бездны 3 – и станет ясно, что оставшихся 2,7 секунды более чем достаточно, чтобы заметить о тебе: особь мужского пола, около 30, черный костюм, обручального кольца на пальце нет, ботинки – английские броги и все в каплях, значит, долго шел пешком, то есть машины нет... Всех тонкостей человеческой натуры можно и не учесть, но хотя бы перхоть с плеч и лацканов пиджака убрать необходимо. Главный в этом плане совет: шампунь против перхоти Head&Shoulders. За счет формулы, содержащей ActiZinc, он эффективно борется с причинами возникновения и развития перхоти.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Миф №13

РЕБЕНОК ОГРЫЗНУЛСЯ — НАДО НАКАЗАТЬ

ФАКТ: Неправда. Если ребенок огрызается, значит, он тебя не боится, а это не так уж плохо. Вдобавок дети дерзят чаще не потому, что хотят унизить тебя (ха-ха), а потому, что в данный миг растеряны и не знают, как себя вести. Просто не поддавайся на провокацию и не отвечай грубостями. "Дети мгновенно успокаиваются, когда их поведение не вызывает ответной реакции", — говорит Энтони Вулф, автор книги "Уйди из моей жизни, но сначала отвези меня и Шерил в магазин".

Миф №14

Компания заботится о твоем развитии

ФАКТ: Да, если ты и сам развиваешься — компания поможет. Или так: тебя посылают на курсы повышения квалификации, потому что ты просто не справляешься со своими обязанностями. Аккуратно узнай у начальства подоплеку этой командировки. А если тебя попросили натаскать нового сотрудника, можно и разволноваться: вдруг ты натаскиваешь замену себе?

Миф №15

ЕСЛИ НА РАБОТЕ НЕТ ДРЕСС-КОДА, ХОДИ В ЧЕМ ХОЧЕШЬ

ФАКТ: "На сарае написано "Хомуты", а там дрова лежат. Не верь всему, что тебе говорят", — объясняет Шапиро. Одевайся так же, как успешные коллеги. Тогда тебя примут за своего и ты быстро вольешься в коллектив.

Миф №16

Не волнуйся, это полезный жир

ФАКТ: МН очень любит жиры, которыми богаты орехи и растительное масло. Их обязательно нужно включать в рацион. Но это все-таки жиры, так что их потребление тоже нужно дозировать. В горсти миндаля содержится 160 ккал, а в чайной ложке оливкового масла — 120. Съел две миски вкуснейшего салата с оливковым маслом — глядишь, и выбрал всю дневную норму калорий.

Миф №17

С ДЕВУШКОЙ МОЖНО БЫТЬ ПРОСТО ДРУЗЬЯМИ И ПРИ ЭТОМ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ

ФАКТ: Это возможно, но учти один момент. Когда девушка получает от секса удовольствие, ее мозг, как губка, пропитывается гормоном окситоцином, который усиливает влечение к партнеру. "Поэтому большинство женщин не могут заниматься сексом и при этом не привязываться к мужчине", — говорит автор "Книги любви" Лора Берман. Получается, эта аксиома звучит так: "С девушкой можно быть друзьями и заниматься сексом — но плохим, чтобы ей не нравилось". Тебе это надо?

Миф №18

Считай каждый повтор в зале

ФАКТ: Ты не можешь постоянно тренироваться с одинаковой интенсивностью — так же как все время ездить на машине на высоких оборотах. "Нужно найти необходимый баланс между нагрузкой и отдыхом, иначе все испортишь", — говорит Хартман. Планируй месяц так: первая неделя — подготовительная, низкий уровень нагрузки, вторая — нагрузка нарастает, третья неделя — пиковая нагрузка, четвертая неделя — восстановление. Можешь чередовать упражнения, но схему не меняй, и тогда каждую третью неделю ты будешь легко переходить на бóльшие веса. Каждые 3-4 месяца делай недельный перерыв, чтобы тело могло отдохнуть.

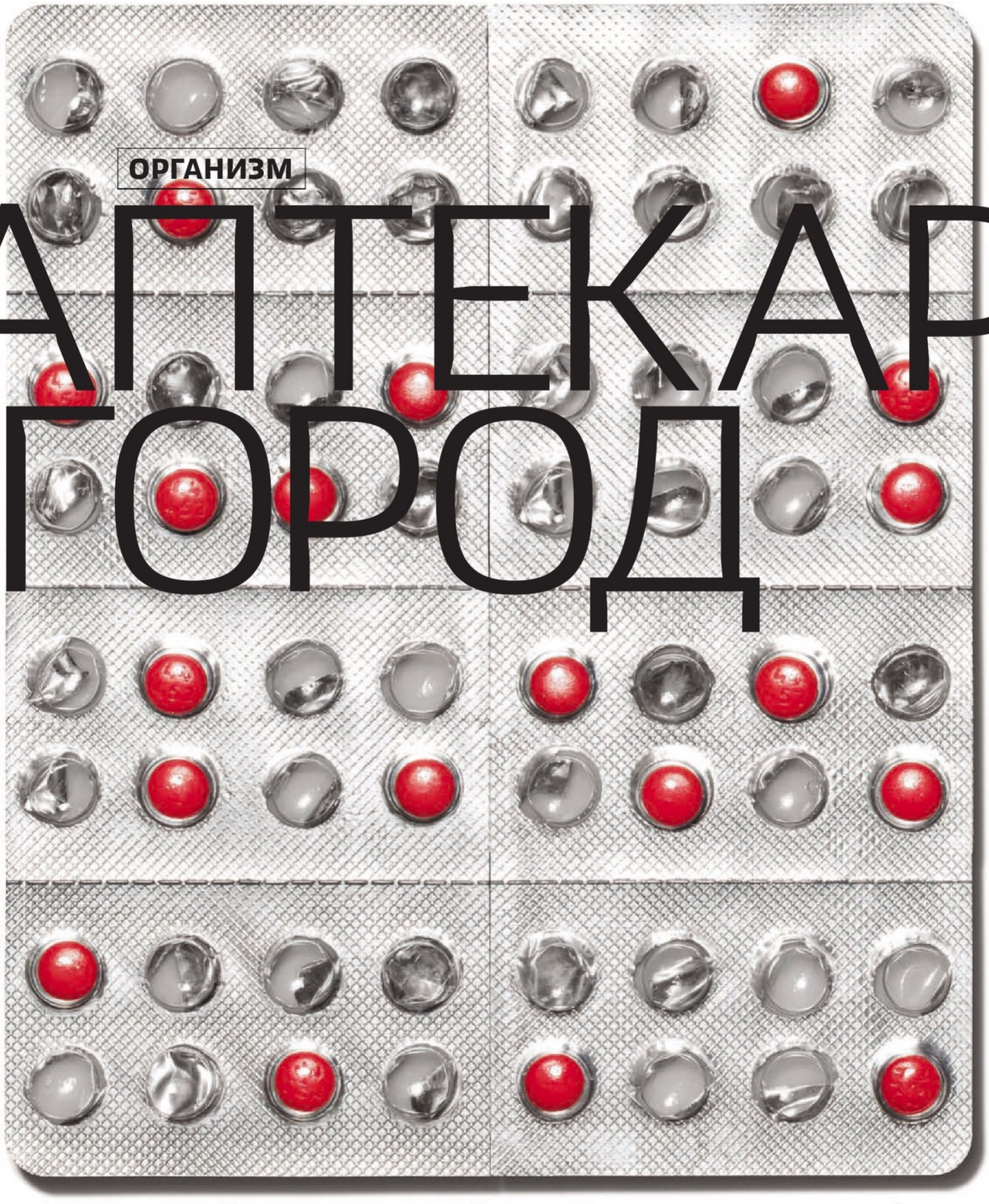
Миф №19

Говори правду о прежнем месте работы на собеседовании

ФАКТ: Вредный миф. "Твой карьерный путь надо постараться представить в наиболее выгодном свете, даже если ты сидел в тюрьме, хотя это скрыть не удастся", — советует Шапиро. Большинство компаний не разглашают причины, по которым они увольняют сотрудников, поэтому на собеседовании ты можешь смело говорить, что попал под сокращение. А еще обязательно скажи, что на предыдущем месте работы ты получил бесценный опыт и у тебя были отличные коллеги. Это самый простой способ произвести впечатление легкого и общительного человека, который не выносит сор из избы. Кадровики обожают подобных кандидатов. ■

ОРГАНИЗМ

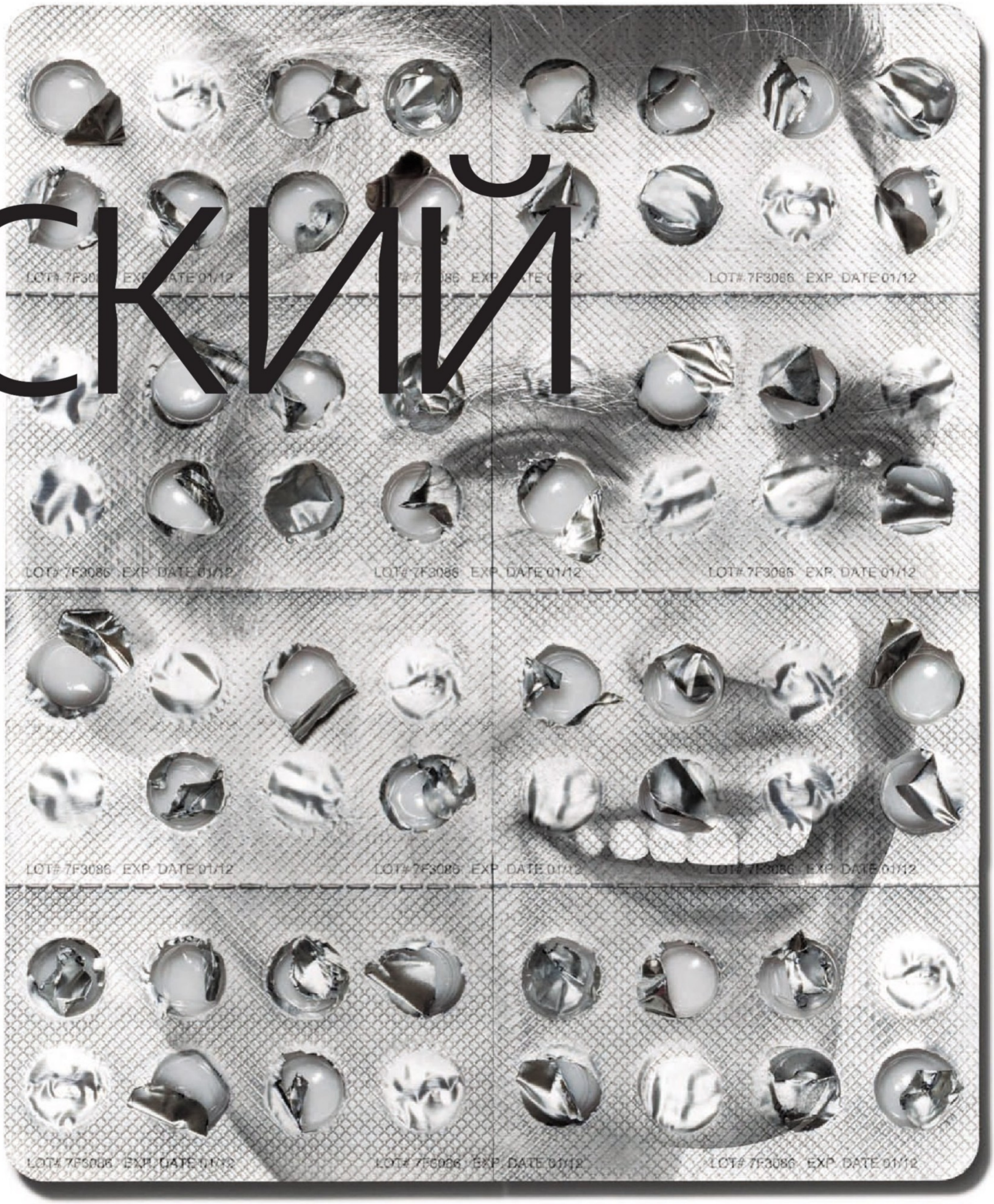
АПТЕКАРГОРОД



Думаешь, только в России сотни тысяч торчков сидят на таблетках, которые продаются легально? Прочитай эту историю, сделанную в нашем любимом жанре "Их нравы".

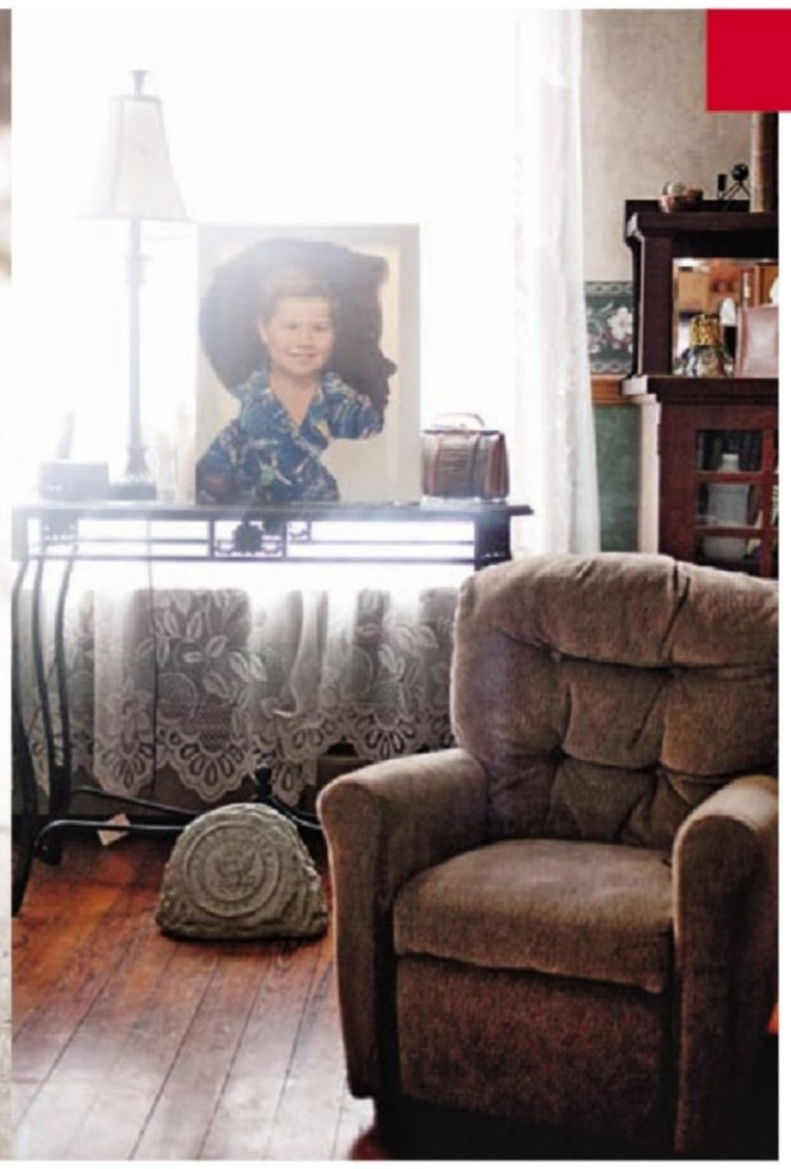
ФОТО: BAROLOMEW COOKE

Сский



Аптечная наркомания просто убивает Америку — казалось бы, благополучную страну с сильной социальной системой.

ТЕКСТ: МЕЛОДИ ПЕТЕРСЕН, ИВАН ГЛУШКОВ



Рик Дикерсон потерял 22-летнего сына Райана (на фото справа) из-за передозировки оксикодоном

На следующий вечер после своего 29-го дня рождения Бретт Лют пошел выпить с друзьями. Крупный мужчина, бывший плотник, недавно он съехал от своей гражданской жены, с которой не сошелся во взглядах на совместное будущее. У Бретта было двое детей и не было работы. Трудные времена настали для жителя Портсмута, штат Огайо. Но он твердо решил, как говорится, начать жизнь сначала. Например, он уже сообщил семье, что готовится к поступлению в местный университет.

Перед выходом из дома Бретт обнял мать: “Я посижу с друзьями — последний разок”.

Уже под утро, слегка пошатываясь, он пришел к своей сестре Линси — отоспаться, а потом и поиграть с двумя племянницами. Пятилетняя Мэрилин и трехлетняя Эмма обожали своего дядю. Они всегда визжали от восторга, когда Бретт подбрасывал их в воздух.

Перед сном Бретт принял полтаблетки нового болеутоляющего средства Opana. Действующее вещество “опаны” — оксиморфон, мощный полусинтетический опиоид. В России, например, он включен в официальный список наркотиков и запрещен к обороту. В США до некоторых пор его тоже применяли только в больницах и только в виде инъекций. Однако с 2006-го рецепт на оксиморфон можно получить у врача и купить таблетки в аптеках.

К Opana, даже при приеме в назначенной врачом дозировке, можно быстро привязаться — вот почему Администрация по контролю за наркотиками США сравнивает этот препарат с кокаином. Но это не мешает Endo рекламировать лекарство на своем сайте. “Привет, меня зовут Билл, мне 40 лет, я работаю на стройке, и у меня начались боли в спине, — написано рядом с фотографией крепкого мужика в джинсах и тяжелых ботинках. — У тебя такие же проблемы? Поговори со своим врачом…”

Правда, на том же сайте написано, что пить во время лечения алкоголь категорически запрещено — из-за опасности побочных эффектов, вплоть до летального исхода. Это не пустые слова: за первое полугодие 2010 года только во Флориде оксиморфон послужил причиной смерти 52 человек…

…Линси дала Бретту поспать. Но, когда день сменился вечером, она пошла посмотреть, что с братом. Потрясла его за плечо, Бретт не отозвался. “Он был немного холодным, — вспоминает Линси. — Я укрыла его и оставила окно открытым”.

Час спустя она снова вернулась в спальню. И на этот раз попыталась перевернуть Бретта.

“Девочки играли в гостиной. Они услышали мой крик”.

Несколько дней спустя из морга сообщили, что Бретт умер еще утром, вскоре после того, как заснул. 20 мг “опаны” в сочетании с алкоголем оказалось достаточно, чтобы убить его.

“Многие умерли именно так в наших местах”, — помолчав, заканчивает свой рассказ Линси.

У Америки снова проблема с наркотиками. Их рекламируют специалисты в белых халатах, а доставляют почтовые компании. Их можно купить в клиниках, специализирующихся на устранении болей. Количество смертей от передозировки лекарств выросло почти в пять раз с 1990 года. В 18 штатах число таких смертей уже превышает число погибших в автокатастрофах.

Так умерли Хит Леджер, Майкл Джексон, басист Alice in Chains Майк Старр, Анна Николь Смит — список знаменитостей, обезболивших (или успокоивших) себя до смерти, не мал. Но обычных людей, последовавших за своими кумирами, в тысячи раз больше.

Известно, что уже к 2004 году лекарства по рецептам и в свободной продаже лишали США гораздо большего количества человеко-лет, чем несчастные случаи, связанные с падением с высоты, оружием, водой, огнем и пищевыми отравлениями, вместе взятые. Впрочем, точное число уми-

рающих не разглашается. Во-первых, в США по рецепту продается поразительно разнообразный список опасных препаратов. На вершине списка — синтетические опиоиды типа оксиморфона или оксикодона. Только по предписанию врача их покупают 4 млн (!) американцев. Многие из умерших также принимали бензодиазепины — успокоительные средства, такие как алпразолам, диазепам и клонопин (продаются и в России). Смерть могут вызвать мышечные релаксанты, снотворное и антидепрессанты. Всего не учтешь.

Кроме того, американские медицинские статистики хитрят так же, как это делают их российские коллеги. Боб Уолтон, член попечительского совета города Уилерсбург (в том же штате Огайо, где умер Бретт Лют), по долгу службы контролирует расходы бюджета муниципалитета. Как-то раз он обратил внимание на значительный рост числа выездов карет скорой помощи к пациентам, умершим во сне. Расследование показало, что многие будущие покойники отправились баиньки, приняв целый коктейль из лекарств — болеутоляющее, плюс бензодиазепин, плюс снотворное. У всех этих препаратов одно побочное действие: они угнетают центральную нервную систему и замедляют дыхание. Причем эффект усиливается при одновременном приеме или при смешивании с алкоголем.

"Такой коктейль убивает почти гарантированно, — говорит Уолтон. — А скорая фиксирует невнятный диагноз — "дыхательная недостаточность", и истинная причина становится известна далеко не всегда.

Как же это происходит? Зачем молодые мужики (а два из трех умерших от передозировки — мужчины в возрасте от 20 до 50 лет) пьют столько таблеток?

Давай посмотрим, как погиб 22-летний Райан Дикерсон из штата Кентукки. Его тело в конце июня 2009 года обнаружил в ванной приятель, с которым они вместе снимали квартиру. Смерть Райана повергла в шок его семью, которая инициировала расследование. Диагноз — передозировка оксикодоном.

Райан был отлично сложенным атлетом ростом 193 см, но паинькой. Никакого алкоголя и других излишеств. По воскресеньям он ходил в церковь, а при встрече со своей тетушкой лез к ней обниматься. Его семья даже не знала, что он принимал оксикодон и впал в зависимость от него за пару недель до смерти.

А было так. Однажды Райан повредил лодыжку. Он не хотел из-за травмы уходить на больничный — лишь недавно Райан получил работу установщика кондиционеров и боялся гнева начальства. Врач выписал ему рецепт на викодин, но предписанная дозировка очень скоро перестала помогать. Тогда Райан перешел на другие болеутоляющие по рецепту, а затем начал выпрашивать дополнительные таблетки у приятелей и знакомых. Он не понимал, как опасны подобные лекарства, говорит его отец Рик. "Он зашел чуть дальше, чем следует".

Ты принимаешь невинную с виду таблетку, прописанную доктором. Опиаты активируют рецепторы в мозге, которые снижают восприимчивость к боли, страху и беспокойству. Одновременно они стимулируют рецепторы удовольствия с помощью выделения дофамина. Боль проходит, тебе спокойно и весело, ты прекрасно спишь. Когда же ты отказываешься от таблеток, вдруг появляются тошнота и потливость. Тебе бы перетерпеть этот период, но врач вроде ничего такого не говорил — и ты возвращаешься к своему оксикодону. И довольно скоро приятель обнаруживает твой труп в ванной. Все.

Индустриальный гигант Портсмут, родной город Бретта Люта, переживает экономический спад. Огромные здания в центре города, где раньше размещались универмаги на тысячи покупателей, украшают плакаты "Сдается". Дома облупились, уличные указатели выцвели настолько, что трудно понять, на какой улице находишься. В разгар рабочего дня многие жители просто сидят на скамейках в своем дворе.

Это ли не повод для тоски, боли и депрессии? Торговля в центральных аптеках так и кипит — вот одна, другая, вот недавно открывшаяся третья. И это, как говорится, еще не все. У чер-

Уэс Уоркман (на фото слева) попал в зависимость от болеутоляющих и случайно выстрелил в себя за несколько недель до выпуска из школы. Его мать Джоанна Крон (на снимке вместе с братом Уэса на кладбище) основала группу поддержки для тех, кто потерял близких из-за передозировки лекарств и пристрастия к наркотикам

нокожих дилеров на улицах города таблетка оксиконтина с 80 мг действующего вещества стоит $80. Жители Портсмута знают, что многие из новоиспеченных наркоманов продают половину выписанных им лекарств, чтобы заработать на следующий рецепт. В округе Сайото, где расположен Портсмут, смертность от передозировки препаратами опийной группы в два раза выше средней по штату и продолжает расти. Жители привыкли открывать местную газету Portsmouth Daily Times сразу на второй странице, где некрологи печатают рядом с отобранной для номера цитатой из Библии. Все чаще и чаще смерть настигает людей в возрасте от 20 до 50 лет. Газета не приводит причин смерти, но через раз говорится, что она "настигла усопшего дома". Это очень нехарактерно для Америки — по-настоящему больные люди умирают здесь в больницах.

Горожане напуганы. Они говорят, что легкость, с которой местные врачи прописывают сильнодействующие препараты, меняет структуру общества, нанося ему экономический и психологический вред. Разваливаются семьи, тюрьмы переполнены. Но процесс, похоже, не остановить. В Сайото, округе с населением всего 80 000 человек, открылось уже девять клиник, специализирующихся на устранении болей. "Вряд ли у нас так уж много боли", — качает головой местный чиновник Боб Уолтон. Такие клиники не принимают страховые полисы — только наличные. Прием у врача стоит "от $200", зато, если пожалуешься на сильную боль где-нибудь, почти наверняка получишь рецептик. Некоторые клиники даже сами продают назначенные их же врачами лекарства, значительно увеличивая свои доходы. Эти собственные аптеки ставят в сложную ситуацию даже самых этичных врачей. Чем больше рецептов доктора выпишут, тем больше денег получат они и их клиника.

"Это похоже на узаконенное распространение наркотиков, — говорит 32-летний Энди Олбрехт, сумевший преодолеть зависимость от оксикодона и работающий сегодня в Портсмуте консультантом по вопросам наркотической зависимости. — Основная причина, почему они так делают, — это жадность".

Мы отправились в одну из таких клиник — Portsmouth Medical Solutions. Табличка на двери не похожа на те, что обычно видишь при входе в медицинское учреждение.

БЫСТРОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ
Если вы пациент, с вами может быть только один сопровождающий. Он должен остаться в машине. Если эти правила не будут выполнены, вас не примут… Никаких исключений! Пожалуйста, ПРОЧИТАЙТЕ! Извините, ДЕТЯМ НЕЛЬЗЯ. Обратите внимание: никакого оружия.

А что у нас?

Говорит Евгений Ройзман, основатель фонда "Город без наркотиков":

"На самом деле, "лекарственная" наркомания — точно такая же болезнь, как зависимость от героина и других наркотиков. Собственно, все наркотики и были придуманы изначально как лекарства, болеутоляющие. Люди выбирают лекарственные препараты потому, что их легче достать, и потому, что так себя проще оправдать — "нет, я не наркоман, я же не колюсь героином, а просто принимаю лекарства, чтобы чувствовать себя лучше".

Опиаты, которые губят Америку, в России практически полностью запрещены. Зато в свободной продаже находятся 22 наименования кодеинсодержащих препаратов, которые в Америке можно получить только по рецепту. Кодеин — один из основных, наряду с морфином, алкалоидов опия. Есть все основания полагать, что большая часть лекарств с этим веществом идет на нужды кодеиновых наркоманов (таковых, по оценкам ФСКН, в России порядка 50 000). Из препаратов с кодеином изготавливают сильнодействующий и высокотоксичный наркотик дезоморфин, он же "крокодил". И вот статистика: препаратов от кашля без добавки наркотика в летний сезон продают на 71% меньше, чем зимой. Кодеинсодержащих — всего на 18%.

В 2010 году было продано таблеток с кодеином на $306,3 млн, причем с 2008-го данный показатель вырос в 23 раза. Этого объема хватило бы на изготовление 200 т дезоморфина — в пять раз больше объема изымаемых ФСКН ежегодно героина, кокаина, гашиша и синтетических наркотиков, вместе взятых. С 1 июня 2012 года в России кодеинсодержащие препараты будут продаваться только по рецепту.

Одна из многих клиник в Огайо, специализирующихся на устранении болей; акция протеста против распространения обезболивающих

В окне видна табличка “Открыто”, но женщина внутри говорит, что на наши вопросы ответить некому. Несколько недель назад ФБР провело здесь обыск по стандартной процедуре, с оцеплением желтой лентой, допросами сотрудников и выносом коробок с потенциальными уликами. За ограждением собралась толпа из жителей окрестных домов. Люди одобрительно кричали, проезжавшие автомобили гудели — наконец-то этот притон будет закрыт. Но уже на следующий день клиника снова распахнула свои двери для пациентов.

Все это совершенно законно в Огайо. До конца 90-х многие врачи избегали назначать сильнодействующие болеутоляющие пациентам, потому что боялись (совершенно справедливо) обвинения в торговле наркотиками. Очень болит — ложись в стационар, там тебя напичкают наркотиками под присмотром. Однако потом власти штата под давлением общественности приняли местный закон, освобождающий (!) врачей от ответственности за выписку наркотиков амбулаторному больному, если они обследовали пациента и документально зафиксировали, что у него некупируемая боль, которая требует медикаментозного лечения. В Огайо и ряде других регионов США закон лоббировали правозащитники, доказывавшие, что ни один пациент не должен страдать, даже если он не может себе позволить лечь в больницу и лечится дома.

Звучит красиво, но сейчас уже установлено, что у закона были и другие теневые сторонники, которые предоставляли львиную долю средств на лоббирование. Это, конечно, производители болеутоляющих, например, Purdue Pharma, которая выпускает оксиконтин. Компания потратила миллионы долларов на кампании защитников прав пациентов.

И это стало самой успешной операцией по продвижению лекарств по рецепту за всю историю США. Болеутоляющие хлынули на рынок рекой. Уже в 2006 году в стране было продано 37 млн г оксикодона — более чем восьмикратное увеличение с 1997 года (менее 4,5 млн г). Местные законы, дающие индульгенцию дилерам в белых халатах, были приняты во многих штатах на юго-востоке страны — Огайо, Кентукки, Вайоминге, Джорджии, Флориде. Именно сюда со всей страны теперь едут за таблетками в pill mills (“фабрики таблеток”) — так на сленге называют описанные ранее клиники боли. Кстати, на том же сленге, шоссе, соединяющее эти штаты, теперь называют Oxy Express — в честь оксикодона.

“Вроде задумка была хорошая, — говорит Кристи Бифли из департамента здравоохранения штата Огайо. — Но по сути то, что мы сделали, — это дали широким слоям населения доступ к героину”. ■

Мир без боли

История К. — аптечного наркомана из Москвы.

Все началось в 10-м классе. Мы с друзьями нашли бесхозный подвал, куда притащили какую-то мебель, матрасы, тусовались там, выпивали, естественно. Потом кто-то из парней постарше принес донормил (снотворное) и паксил (антидепрессант), которыми мы закусывали алкоголь и улетали очень далеко и надолго. Эти препараты продавались без всякого рецепта, и их было легко достать. Так продолжалось года два, потом кто-то принес стадол — опиоидный анальгетик, сейчас он более известен под названием буторфанол. Его надо было колоть, что мы и делали. Вкалываешь, включаешь музыку, и кажется, что занимаешься с ней сексом. Все яркое, цветное, красивое. Поначалу хватало по ампуле в день и не каждый раз, а по выходным и праздникам. Сейчас, через семь лет, моя доза — 15 ампул в день. На руке приходится носить напульсник, чтобы не было видно большую шишку на вене. Года четыре назад я поехал в Крым отдыхать и был уверен, что найду там препарат. Его не оказалось ни в одной аптеке. Вот тогда понял, что я наркоман — ломка была страшная, ее удалось притупить только лошадиной дозой анальгина с димедролом. С тех пор я несколько раз пытался слезть, но хватало на 5-6 дней, и все эти дни надо было постоянно курить гашиш, чтобы хоть как-то функционировать. Весь круг моего общения — внутривенные наркоманы, в такой компании завязать еще сложнее, все неупотребляющие люди отдалились от меня. Очень испортилась память — на третьем-четвертом предложении забываю, что говорил в первом. Все звонки, договоренности, встречи — не помню про них начисто. Любое нервное потрясение, вплоть до не вовремя включившегося светофора или облаявшей собаки, — стимул как можно скорее втереться. Собственно, вся жизнь теперь — это постоянный поиск-покупка-продажа аптечных препаратов.

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

ВСЕ РАВНО ТЕБЕ ВОДИТЬ

ЭКСПЕРТ

МИХАИЛ БУЛГАКОВ

Старший тренер Студии вождения (ndriver.ru), профессионал с 37-летним стажем вождения, выпускник МАДИ, бывший оперативный водитель спецслужб, VIP-водитель, уже более 20 лет проводит курсы вождения для профессиональных водителей и водителей-любителей.

ИНСТРУКТОР ПО ВОЖДЕНИЮ НА СВОЕЙ МАШИНЕ. МНЕ КАЖЕТСЯ, ЭТА РАБОТА МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО НАКАЗАНИЕМ ЗА ГРЕХИ, И ВОТ МНЕ ПРЕДСТОИТ НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ОКУНУТЬСЯ В ЭТОТ АД. БЕЗ ОПЫТА ОБУЧЕНИЯ, БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПЕДАЛЕЙ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ МАШИНУ, БЕЗ ЖЕЛЕЗНЫХ НЕРВОВ, КОТОРЫЕ В ЭТОМ ДЕЛЕ НУЖНЫ ЕДВА ЛИ НЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ САМ АВТОМОБИЛЬ. ТОЛЬКО Я, УЧЕНИЦА И МОРЕ СТРЕССА НА ДВОИХ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Я ЕЕ СЕЙЧАС...

Это может случиться с каждым. Если у тебя есть машина и девушка с правами, полученными много лет назад (да чего уж там скрывать — просто купленными), которая с тех пор не водила, однажды она попросит тебя "напомнить ей, как ЭТО делается". Ты можешь нанять инструктора (алчного мужика с сомнительными планами относительно ученицы) или сделать все сам. Мы решили проверить, через что предстоит пройти тому, кто выберет второй путь, а потом попросили прокомментировать наш эксперимент инструктора с 20-летним стажем, авторской методикой и собственной студией вождения Михаила Булгакова.

Машина резко дергается и так же резко застывает. Вокруг оседает пыль, на приборной панели горит гирлянда лампочек, я смотрю в окно и стараюсь думать о летящих птицах (где-то читал, что это помогает расслабиться). Я глубоко дышу, но вместо птиц в голове у меня летит только сцепление.

Я мило улыбаюсь (выходит не очень) и примирительно говорю: "Давай попробуем еще раз, — мысленно добавляя: — ...Сломать мое чертово сцепление, а то с первого раза как-то не очень получилось".

МИХАИЛ БУЛГАКОВ: "На самом деле ломается учебная машина не так часто — у нас в студии есть "Волга" на механике и Mercedes S500 с автоматом — они просто проходят ТО раз в 5000 км, то есть в два раза чаще обычных машин. Сцепление на "Волге" даже в таком режиме живет года два, а вот что ученики ломают часто — это подрулевые переключатели: меняем два раза в год".

Машина дергается и снова замирает. Первые уроки вождения как первый секс: пара неумелых движений — и все кончено.

Даже если человек несколько лет назад честно сдал экзамен, но больше руля в руках не держал, обучение можно начинать с самого начала. Машина не велосипед: то, что ты в 12 лет смог проехать по улице на дедовском "запоре", еще не значит, что через годы все получится так же легко. К сожалению. Машина снова дергается и глохнет под рекламным щитом: "Автопрофи. Теперь и на вашей территории".

М.Б.: “Проще учить человека с нуля, чем переучивать того, кто уже пробовал заниматься с плохим инструктором и не преуспел в этом. Обучаться у случайных людей вообще вредно. Ко мне приходят такие люди, и с ними очень сложно. Я обычно сажаю двух учеников в машину, и они по очереди меняются за рулем. Так вот тот, кто первый раз за рулем, как правило, схватывает быстрее того, кто уже кое-как учился”.

Местом обучения мы выбрали рабочую парковку нашего издательского дома: бывший заводской двор, окруженный по периметру зданиями и шлагбаумами, машины припаркованы по бокам, в центре же — пустой пятак размером с пол футбольного поля, его мы и оккупировали для своих экспериментов.

М.Б.: “На первом занятии главное — не напугать человека. Нужно заниматься на большой территории, на просторе. Если будут близко посторонние предметы — появится стресс. А вот машину лучше выбрать большую, причем с хорошим обзором и чтобы были видны очертания капота. Ученик должен ее видеть и чувствовать. Это надо учитывать, выбирая себе школу вождения или инструктора с машиной”.

Говорят, значительная часть мужчин, взявшихся лично учить жен и подруг вождению, решила обойтись без профессиональной помощи по одной простой причине: чтобы раз и навсегда отбить у дамы желание садиться за руль.

Уверен, добиться этой цели проще, чем реально научить кого-то ездить. Более того, такое обучение для пары может закончиться весьма плачевно: поводов для ссоры, пока женщина будет извращенно насиловать твою машину и твое терпение, окажется столько, что в итоге можно доехать и до развода. Короче, думай много раз, перед тем как взять на себя роль инструктора. Подумал? Взял? Тогда читай дальше.

В нашем случае рисков расставания было немного, если учесть, что в подопытных у меня была соседка не по кровати, а по парте (ну ладно, рабочему столу) — выпускающий редактор Men’s Health Наталья Тимонькина. Короче, чтобы расстаться, нам надо было хотя бы начать встречаться.

Пока же у нас отношения, завязанные на не самом прочном фундаменте, — взаимном недоверии: моем к ее правам, которые с момента получения использовались только в магазинах, чтобы подтвердить личность при оплате кредиткой, и ее — к моим инструкторским талантам.

М.Б.: “Женщинам сложнее обучаться вождению, потому что мужчины с детства играют в машинки и искренне интересуются ими. Для них траектория движения, габариты — все это более привычно, но, с другой стороны, у женщины меньше амбиций: мужчина не так любит учиться — мол, сам освою”.

ТРОГАТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ

На то, чтобы вспомнить, как трогаться с места, у нас ушло минут пять — довольно короткий промежуток времени, чтобы заглохнуть 10 раз, но дальше Наташа стала быстро восстанавливать в памяти все, чему ее учили в автошколе, и вскоре уже довольная носилась кругами по пустой части парковки. Я решил подпортить ей этот кайф.

М.Б.: "На первом занятии у меня ученик учится работать только ногами: ездит по прямой на первой и на задней передаче. Трогается с места, останавливается, учится пользоваться зеркалами. Это занятие занимает 3 часа, а вся программа "Осознанное вождение" — 25 часов: 5 трехчасовых занятий на автодроме и 5 двухчасовых — в городе, хотя все зависит от конкретного ученика".

"Посмотрим, как у тебя получится трогаться на эстакаде", — дружелюбно предложил я и указал на наиболее похожее на упомянутое препятствие место стоянки — небольшую горку в углу. В ней все было прекрасно, кроме одной мелочи. Белой мелочи с надписью Porsche Panamera, припаркованной как раз там, куда могла откатиться наша машина. И почему на экзаменах в ГАИ используют конусы и вешки? Живой Porsche за 7 млн руб. — что может быть более весомым поводом не откатываться?!

"Нет", — как и подобает честной девушке, сказала Наташа. "Да", — пользуясь положением, скомандовал я, и мы двинулись к горке. На эстакаду наша Skoda Yeti заезжала, как на эшафот. Впрочем, если честно, шансов докатиться до Panamera было мало — это только в зеркалах для неопытного водителя казалось, что машина предательски близко.

Горка и Panamera сделали свое дело — умение трогаться снова покинуло Тимонькину, а уверенное: "Можно я еще покатаюсь?" сменилось на "Это невозможно, я не создана для вождения".

ВОТ НА КАКИХ МАШИНАХ УЧИЛАСЬ ВОДИТЬ НАТАША ВО ВРЕМЯ НАШЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА, И ВОТ КАКИЕ ИХ ОПЦИИ ПОМОГЛИ ЕЙ В ЭТОМ ДЕЛЕ:

Skoda Yeti

Эта машина оказалась прекрасным учебным снарядом. Плюсов масса, но давай по порядку. Что первым делом сводит с ума начинающего водителя? Конечно, переключение передач! На Yeti освоить это искусство будет проще: мало того что рычаг ходит четко, как по рельсам, так еще и номер включенной передачи выводится на экран бортового компьютера вместе с подсказкой, куда — вверх или вниз — переключаться дальше. Короче, опасность не попасть в передачу или включить не ту резко падает.

Еще один плюс для новичка — педаль сцепления, которая в Yeti не слишком тугая, не слишком пустая, а как раз такая, чтобы чувствовать момент срабатывания. Конечно, это не мешает глохнуть, но с таким механизмом понять, как, что и когда происходит в машине, куда проще, чем это было на "пятерке", на которой учился я.

Так как у нас с Наташей первые уроки проходили на неасфальтированной площадке, где местами были ямы, пригодилась и в меру мягкая подвеска — с такой обучение можно начинать хоть в поле на даче. В свою очередь, приличный клиренс помог безбоязненно съезжать с бордюров и свободнее чувствовать себя, обучаясь параллельной парковке рядом с ними.

Весь день мы отрабатывали парковку в стесненных условиях (я отчаялся научить девушку маневрировать задним ходом — полная путаница выражалась в куче смятых коробок, которые изображали соседей по стоянке).

М.Б.: "После занятий, на которых человек учится ездить задним ходом — змейки назад, восьмерки, — ему становится легче ехать вперед — сразу резкий прогресс".

Ну а "на сладкое" вернулись к трогании в горку. Вскоре Наташа научилась не хуже автомеханика узнавать запах паленого сцепления среди ароматов осени, но так и не въехала наверх.

ОТКАТ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ

Вчера я пригрозил Наташе поставить на эстакаде за машиной ее сумочку, что обеспокоило девушку куда больше, чем Porsche, который стоял за нами в первый день. В итоге на урок она пришла без сумки, зато с настроем во что бы то ни стало освоить проклятую эстакаду. Я же, за неимением других ценных вещей, занял место за кормой Skoda: мол, откатишься — задавишь меня.

Надо заметить, я горд собой — это был прекрасный урок силы воли: до последнего я не отходил, и только когда машина уперлась в меня своим бампером, сдался и вернулся в салон.

М.Б.: "Я почти никогда не сижу в машине с учеником. Человек должен привыкать быть за рулем один. А то ко мне пришла одна девушка, которая у другого инструктора так привыкла к тому, что кто-то сидел рядом, что первое время ездила с пристегнутым в кресле плюшевым слоном".

Мы стали искать слабое место. Раз за разом проговаривали технику работы педалями. Оказалось, Наташа бросала сцепление, как только оно чуть схватывалось, вместо того чтобы плавнее работать им в конце. Найдя проблему, мы вернулись к попыткам "взять высоту". В тот день Тимонькина первый раз взобралась на эстакаду (пусть и со страшным визгом шин).

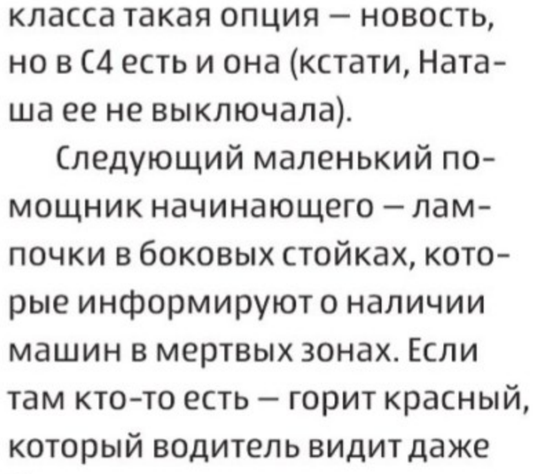
Citroen C4

Дебют Тимонькиной на улицах Москвы совпал с дебютом на них обновленного C4, его мы взяли для Наташи, когда решили, что автомат на первых порах будет более разумным выбором.

Для начинающего водителя там оказалось еще несколько приятных дополнений. Первое — навигация. Раньше у Citroen в России ее не было, теперь же, хоть пока и без поддержки кириллицы, навигатор есть. Для того, кто только начинает осваиваться на улицах мегаполиса, их хитросплетения будут серьезной головной болью. Навигация эту боль снимет. Если же с непривычки заболит спина — поможет массажер. Для гольф-класса такая опция — новость, но в C4 есть и она (кстати, Наташа ее не выключала).

Следующий маленький помощник начинающего — лампочки в боковых стойках, которые информируют о наличии машин в мертвых зонах. Если там кто-то есть — горит красный, который водитель видит даже боковым зрением.

Короче, даже если начинающий участник движения неправильно настроит боковые зеркала, электроника поможет вовремя заметить, что сбоку приближается другой автомобиль, и снизит шанс аварии. Лишняя роскошь? Если ты только начинаешь — то нет.



МАРШРУТЫ ЗНАКОМЫЕ

Попытки трогаться на Skoda в крутую горку мне были знакомы. Как-то на Родосе я взял напрокат Fabia, и по пути с пляжа на узкой и очень крутой дорожке (такой крутой, что в лобовое стекло было видно только небо) я остановился пропустить встречный транспорт.

Следующие несколько минут я проклинал себя за это решение — тронуться на таком уклоне на незнакомой машине у меня не получалось хоть ты тресни. Возможность "треснуть" становилась все осязаемее — постепенно я откатывался к каменному забору. Лишь когда до стены оставалась пара сантиметров, я собрался, выдохнул и взял кручу. Короче, я понимал Наташины чувства на эстакаде. Понимал я их и когда мы, наконец, решили предпринять первую вылазку в город.

М.Б.: "Чтобы ученик легче освоился в городе, очень важно, чтобы во время занятий на площадке там была не одна машина. Нужно делать совместные упражнения, с пересекающимися траекториями, синхронным движением двух машин — ученики привыкают к движению, следят друг за другом в зеркала и потом естественнее переходят к поездкам в реальном потоке".

Если ты забыл, каково это — первый раз выезжать на настоящую улицу, рекомендую попробовать посадить за руль новичка. Ты начинаешь думать за него, и сразу всплывают в памяти все те эмоции, которые испытывал, когда сам был на его месте. Разница в том, что тогда тебе педали мешали, теперь же их очень недостает.

Нога против воли давит в пол, где мог бы быть тормоз, но я не должен давать знать, что мне не по себе — иначе Наташа совсем запаникует.

М.Б.: "У меня ученик только первые разы выезжает в город со мной. Если у него есть права, то большую часть занятий он ездит один. Я еду на втором автомобиле, и мы общаемся по рации. Сначала на маршруте только правые повороты, потом — левые, дальше прибавляются развороты, перекрестки и круговое движение".

Педали явно сбивают Наташу с толку — на площадке все ее внимание было сосредоточено на них, теперь же оно полностью уделено остальным участникам движения и Наташа снова ведет себя как полный чайник.

М.Б.: "Чтобы этого не было, нужно очень хорошо все наработать на площадке. У меня после каждого занятия кресло водителя мокрое — так приходится пахать".

Известно, что девушки, особенно красивые, очень не любят оказываться в глупых ситуациях, ну а первые дни вождения — сплошная глупая ситуация, и это бьет по их самолюбию.

Наташу пропускают при выезде со двора, а она глохнет три раза подряд (пропускавший не выдерживает и уезжает). Наташа боится вклиниться в поток, собирает пробку, и ей сигналят сзади. Она, паркуясь задом, забывает, что морда машины в это время тоже дви-

гается из стороны в сторону, и я кричу на нее, чтобы не задела другой автомобиль. Короче, приятного мало.

“Я столько лет сижу на пассажирском кресле, но с водительского места все иначе. Мне кажется, что все вокруг смотрят только на меня. Ужас!” — качает головой Тимонькина.

М.Б.: “У нас в школе работает психолог, которая помогает в самых трудных случаях. Страхи бывают у людей разные, но самые тяжелые — у тех, кто когда-то пережил аварию. Очень сложно с ними работать”.

ДАЙТЕ МНЕ АВТОМАТ

Есть в этом что-то неправильное — сразу ставить перед новичком самую сложную задачу. Практически везде тебя готовят к сложному постепенно, в вождении же наоборот — предлагают сперва освоить механику, а потом, если хочешь, пересесть на автомат.

М.Б.: “Зависит от человека — я иногда даю ученику сначала автомат. Но механика полезнее — она дает четкое понимание поведения машины. Уметь на ней ездить полезно хотя бы потому, что где-нибудь за границей в горных районах в прокате может и не быть машин с автоматом — там механика безопаснее”.

Почему бы не дать новичку сперва привыкнуть к движению на машине с двумя педалями, а потом уже предложить освоить более продвинутый вариант — ручку? Я с ужасом думаю, что вокруг на дороге куча новичков: зеленых, испуганных, опасных.

М.Б.: “Поэтому мы учим людей уметь за рулем не только не ошибаться, но и исправлять ошибки других водителей, что приходится делать каждый день”.

Короче, с первоначальным планом сдать экзамен (в нашем случае — самой доехать от работы до дома) мы распрощались. Точнее, скорректировали его — на механике Наташа должна была выполнить все упражнения на площадке, в город же выехать на автомате.

Думаю, так поступает большинство мужчин — после получения прав выбирают для подруг машины с АКПП. Впрочем, и с ней новичку в московском дорожном аду поводов для волнения хватает с избытком. Вот лишь несколько фраз Наташи, которые иллюстрируют эти чувства: “Блин, какая большая эта машина. Не понимаю, где она кончается!”, “Как фарами мигнуть? Черт — дворники включила...”, “Я чувствую, что обычно меня возят на куда больших скоростях, самой же за рулем и на 50 уже страшно”, “А это был красный?”, “Давай, я буду перестраиваться очень заранее, а то точно проскочу поворот?”, “А можно только в салонное зеркало смотреть — в боковые дольше получается?”

М.Б.: “Для женщин зеркала — страшная вещь. Они много часов в жизни в них смотрели, но с совершенно другой целью. Первое время у нас даже оговорено, сколько времени смотреть в зеркало — 5-7 секунд”.

ДОРОГУ ПОКАЖЕШЬ

Итак, мы доехали. Наташа, которая еще две недели назад не помнила, где в машине что и как этим пользоваться, сносно довезла себя до своего дома, преодолев 26 км Москвы. Сейчас она в той стадии, что, если продолжит ездить каждый день, все пойдет хорошо, остановится — снова забудет, как это бывает. Она очень хочет ездить еще. Я — очень не хочу еще раз учить кого-то. Советовал бы я кому-то самому учить подругу? Только если нервы и отношения готовы выдержать проверку совместным стрессом. Может ли это быть веселым приключением для вашей пары? Сомневаюсь. Пожалуй, лучше доверить это дело профи, а самому садиться в машину к девушке, только когда та совсем освоиться, чтобы своей критикой не убить ее желания водить машину и встречаться с тобой.

М.Б.: “Вашему обучению не хватало четкого и осознанного разделения на ступени. Человек должен по очереди нарабатывать моторику, глазомер, чувство скорости. У нас каждое занятие заканчивается тестом. Не сдал его — занимаешься еще раз. Я в город не выпускаю, пока ученик не привыкнет ездить на площадке на четвертой передаче, чтобы его не пугала скорость. Вообще, конечно, учить должен профессионал, но даже в Москве настоящих инструкторов всего человек 15, остальные просто, так скажем, участвуют в процессе. Ведь, чтобы получить удостоверение инструктора в филиалах РОСТО (ДОСААФ), нужно всего три года стажа за рулем и два месяца обучения на курсах. Кстати, я бы рекомендовал не заканчивать учебу получением прав. Смена сезонов, смена машин — все это лучше сопровождать специальным курсом вождения. Например, купив новую машину, логично позаниматься в школе вождения этого автопроизводителя, чтобы действительно уметь с ней обращаться”. ■

НЕ ИСПОРТИ

Как с честью выходить из дурацких ситуаций и вести себя так, чтобы не быть должным никому.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

СИТУАЦИЯ:

ПОЛУЗНАКОМЫЙ ПЕРСОНАЖ ЗАШЕЛ В ВАГОН МЕТРО И СМОТРИТ НА ТЕБЯ, СМОТРИТ...

Правила этикета не позволяют вытолкнуть его обратно на станцию или выстрелить ему в голову. Поэтому придется выкручиваться. Неважно, откуда вы друг друга знаете, главное, что он тоже пока не накопил на машину. И вряд ли очень рад встрече.

"В психологии такое общение называется вынужденным. В нашей жизни это встречается нередко. Тут тебе пригодится хорошее воспитание. Не нужно отворачиваться, опускать глаза, делать вид, что ты не заметил знакомого, изображать амнезию или приступ эпилепсии. Поприветствуй человека, — рекомендует доцент кафедры психологии МГПИ Алексей Аверьянов, отвлекшись от разглядывания ботинок сидящих напротив пассажиров. — Если тебе начинают задавать вопросы, постарайся на них отвечать обще и однозначно: "Все хорошо, спасибо", "Нормально", "Все по-прежнему", не особенно включаясь в разговор. Продержись так пару минут. Будем надеяться, что твой знакомый — человек неглупый, он поймет ситуацию правильно и не окажется назойлив".

БУДЬ ГОТОВ: встретить попутчика на самом длинном перегоне московского метро между станциями "Строгино" и "Крылатское" (6 км 625 м), который поезд преодолевает не меньше чем за 10 минут.

СИТУАЦИЯ:

ПЕРЕГУЛЯЛ НА КОРПОРАТИВЕ. СМУТНО ПОМНИШЬ, КАК МОЧИЛСЯ В ФИКУС, ПАДАЛ СО СЦЕНЫ И ПРИСТАВАЛ К СЕКРЕТАРШАМ. НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ НА ДУШЕ ТЯЖЕЛО. КАЖЕТСЯ, ЧТО НА ТЕБЯ ВСЕ ОБИЖЕНЫ, ХОЧЕТСЯ ПЕРЕД ВСЕМИ ИЗВИНИТЬСЯ

ТЬ ВСЕ

РАНЬШЕ ВСЕ БЫЛО КАК-ТО ПРОЩЕ: жизнь не менялась десятилетиями и годами, а способы выхода из всех неловких ситуаций были прописаны в пыльных книгах по этикету. Теперь обстановка меняется на лету: часто сразу и не вспомнишь, каким концом айфона ковырять в ухе за ужином и уступать ли место в трамвае беременному трансвеститу. МН как всегда приходит на помощь: перед тобой наш новый учебник хороших манер.

У социолога Артема Дмитриева, сотрудника московского Департамента социальной защиты населения, для тебя три новости: плохая и две хорошие. Чтобы ты не радовался раньше времени, он начал с худшего сценария.

Для начала будь готов к негативному восприятию твоего поведения. Тебя могут принять за деструктивный элемент компании, ведь ты многим доставил дискомфорт своим поведением, вызвал неприятные эмоции у коллектива. “Если на следующий день все на тебя смотрят косо, ты можешь принять образ жертвы, признавая ошибки, или держать оборону до посинения. Как первый, так и второй варианты являются проигрышными”, — с грустью констатирует Артем. Будь готов, что карьерного рывка ты в ближайшее время не совершишь.

Социолог между тем переходит к более приятному сценарию. А именно — к нейтральному восприятию ситуации со стороны окружающих. “На тебя не обращают особого внимания, твои выходки не вызывают публичной оценки и не раздражают общественность. Если на следующий день о тебе не говорят, то не стоит самому провоцировать такие разговоры на этот счет”, — повеселев, рассказывает социолог. Наконец, и это самый распространенный сценарий: “Коллеги воспринимают твои поступки с юмором, подобно сюжету развлекательной шоу-программы? Это хороший коллективный опыт на фоне совместных переживаний и эмоций. Возможно, до этого тебя воспринимали как холодную машину для производства товара, а теперь ты предстал живым человеком”, — улыбается Артем. Если на следующий день ты становишься героем анекдотов и шуток, социолог рекомендует не пытаться заткнуть весельчаков, а реагировать ответными юморесками и смехом.

Но только больше себе таких “преображений” не позволяй.

БУДЬ ГОТОВ: твоя бывшая на следующий день после праздника напомнит, как у вас все прошло, ведь ты по привычке после пол-литра названивал ей всю ночь.

СИТУАЦИЯ:

ТЫ ОТКРЫЛ ДЕВУШКЕ ЗАДНЮЮ ДВЕРЬ ТАКСИ. ЧТО ЕЙ ДЕЛАТЬ — ОТПОЛЗАТЬ НА МЕСТО ЗА ВОДИТЕЛЕМ?

Ни в коем случае. Просто посади себя на ее место: сначала тебя галантно пропустили вперед, а потом начинают кантовать. Тебе понравится ерзать по заднему сиденью? Учитывая, что ты в нарядном, а не в джинсах — это минимум четыре движения вбок в узкой юбке и три — в сарафане.

"Просто обойди машину и сядь за водителем. Это единственное правильное решение в данной ситуации", — утверждает специалист по этикету, бизнес-тренер Олег Наумов. Деликатный момент — как быстро дать понять спутнице, что ты вежливее и обходительнее ее прежних мужчин и готов побегать вокруг машины ради ее удобства? Ведь многие, сев в машину, начинают отползать за водителя уже чисто автоматически.

"Закрой дверь, как только она сядет в машину. Смотри ничего ей не прищеми и не делай резких движений", — хлопнув дверью, заключает знаток этикета Наумов. Ну а мы добавим: если у тебя и так репутация зануды, можешь предупредить девушку о схеме рассадки в прибывающее такси заблаговременно.

БУДЬ ГОТОВ: Пожалуйста, не дотрагивайся до ее сумочки, даже если она пытается тебе передать ее в момент выхода из машины. Лучше подай ей руку, которых у тебя как раз две.

СИТУАЦИЯ:

НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК НА УЛИЦЕ ПОПРОСИЛ ПОЗВОНИТЬ С ТВОЕГО МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

По данным Министерства внутренних дел РФ, в нашей стране за прошедший год в общественных местах телефонов лишились 240 000 человек (а это население целого Сыктывкара). Не считая тех, кто заявления так и не написал. Полицейские сводным хором МВД утверждают, что в 95% случаев просьба "на минутку позвонить" и обещание "я свою симку вставлю" означают, что через секунду тебя можно будет назвать потерпевшим. "Мошенники давят на жалость, выдумывая истории о том, что их ограбили на вокзале, о ребенке, попавшем в больницу, или родственнике, с которым приключилась беда. Они рассчитывают, что из сострадания ты им без вопросов дашь позвонить. Будь почти уверен — телефон тебе не отдадут. А если отдадут, а у тебя был, например, дорогой айфон — потом окажется, что это всего лишь муляж", — стращает старший участковый одного из спальных районов Москвы Алексей И. (для правдоподобности вымышленное имя заменено на настоящее).

Отказывай всем. А если у прохожего рожает жена или приспичило набрать в пожарную часть — в общем, что-то срочное, — сам в его присутствии набери нужный номер и перескажи дежурному оператору всю историю незнакомца.

БУДЬ ГОТОВ: Не думали, что когда-нибудь дадим тебе этот совет, но: остерегайся девушек. "Часто работают так: милая девушка просит телефон у парня, а ее подельник, пробегая мимо, вырывает у нее трубку и скрывается в толпе. Девица, получается, ни при чем", — рассказывает следователь подмосковного ОВД Ольга С.

СИТУАЦИЯ:

ТЫ ДАВНО В ДЕЛЕ И ЗНАЕШЬ В ЛИЦО ВСЕХ 300 РАБОТНИКОВ СВОЕГО ОФИСА (ЗАВОДА, АВТОБАЗЫ). ЗДОРОВАТЬСЯ ЛИ С КАЖДЫМ?

Пусть это будет не твоей проблемой. Приветствуй тех, кто готов поздороваться с тобой. Как правило, это те, с кем у тебя был хоть один личный контакт, по работе или на корпоративе. Если женщина из кабинета напротив однажды попросила тебя поменять воду в кулере и с тех пор кивает тебе по-дружески, отвечай ей. Но, если человек намеренно уводит взгляд, не мешай ему тебя избегать.

Пожми руку тому, кто тебе ее подает, даже если она тянется от незнакомца. Возможно, этот кто-то знает о тебе вещи, за которые тебя можно уважать. "Сам же не подавай руки первым человеку, которому не представлен официально и с которым у тебя нет общих дел", — настаивает преподаватель курса делового этикета из МГУ Владимир Маслов. "Заходя в курилку, кивни и поприветствуй всех сразу, не обращаясь к кому-то конкретно", — также рекомендует специалист по этикету (а лучше не ходи в курилку вообще. — *МН*).

И раз уж зашел разговор: "Если тебя представляют соседу из другого офиса, обрати внимание на то, чье имя назовут первым: если сначала идентифицируют тебя, твой статус будет заведомо выше перед новым знакомым. Впредь можешь смело инициировать приветствие, имея таким образом психологическую фору", — говорит все тот же Маслов.

БУДЬ ГОТОВ: половина мужчин, с которыми ты поздороваешься за руку, пренебрегли гигиеническими процедурами после посещения туалета.

СИТУАЦИЯ:

ХОТЕЛ ПЕРЕПРАВИТЬ ПИСЬМО НАЧАЛЬНИКА-ИДИОТА С РУГАТЕЛЬНЫМИ КОММЕНТАРИЯМИ ПРИЯТЕЛЮ — А ВМЕСТО FORWARD НАЖАЛ REPLY, И ПИСЬМО УШЛО САМОМУ ИДИОТУ

Ты, наверное, знаешь, что вышестоящий идиот все равно умнее нижестоящего. Поэтому сыграй на опережение и расскажи руководителю о своем послании, пока он не успел его прочесть. При этом постарайся не ржать, а наоборот, выступить со всей серьезностью. "Пригласить шефа к сотрудничеству — единственный мудрый способ твоего поведения в конфликте, позволяющий не только не испортить, но и упрочить взаимоотношения с оппонентом", — утверждает психолог-нейролингвист, гендиректор Центра психологического развития личности "Лидер" Галина Медведева. Ясно же, что резкое письмо ты отправил не случайно. Конфликт назревал давно, у него есть конкретные причины, и в этой холодной войне ты обжегся на собственной глупости. Сообщи начальнику, что именно между вами не так. Но не обвиняй его, а скорее начни диалог с просьбы о помощи в этой проблеме и предложи варианты выхода из ситуации на основе общих жизненных или корпоративных ценностей.

Психолог настойчиво рекомендует не менять тему разговора в процессе объяснения и не давать этого сделать твоему начальнику. "Не переключайся на обобщение о "других". "Другие" пусть делают, что хотят, а у тебя есть своя цель", — умозаключает Медведева.

БУДЬ ГОТОВ: к увольнению. Вдруг ты был прав, и начальник — просто дебил и больше ничего. ■

КАК СДЕЛАТЬ МИЛЛИОН

Зачем убивать свою жизнь на скучной работе, которая приносит копейки? Свежая идея — вот что принесет тебе миллионы. А мы расскажем, как правильно пройти путь от блестящей задумки до солидного счета в банке.

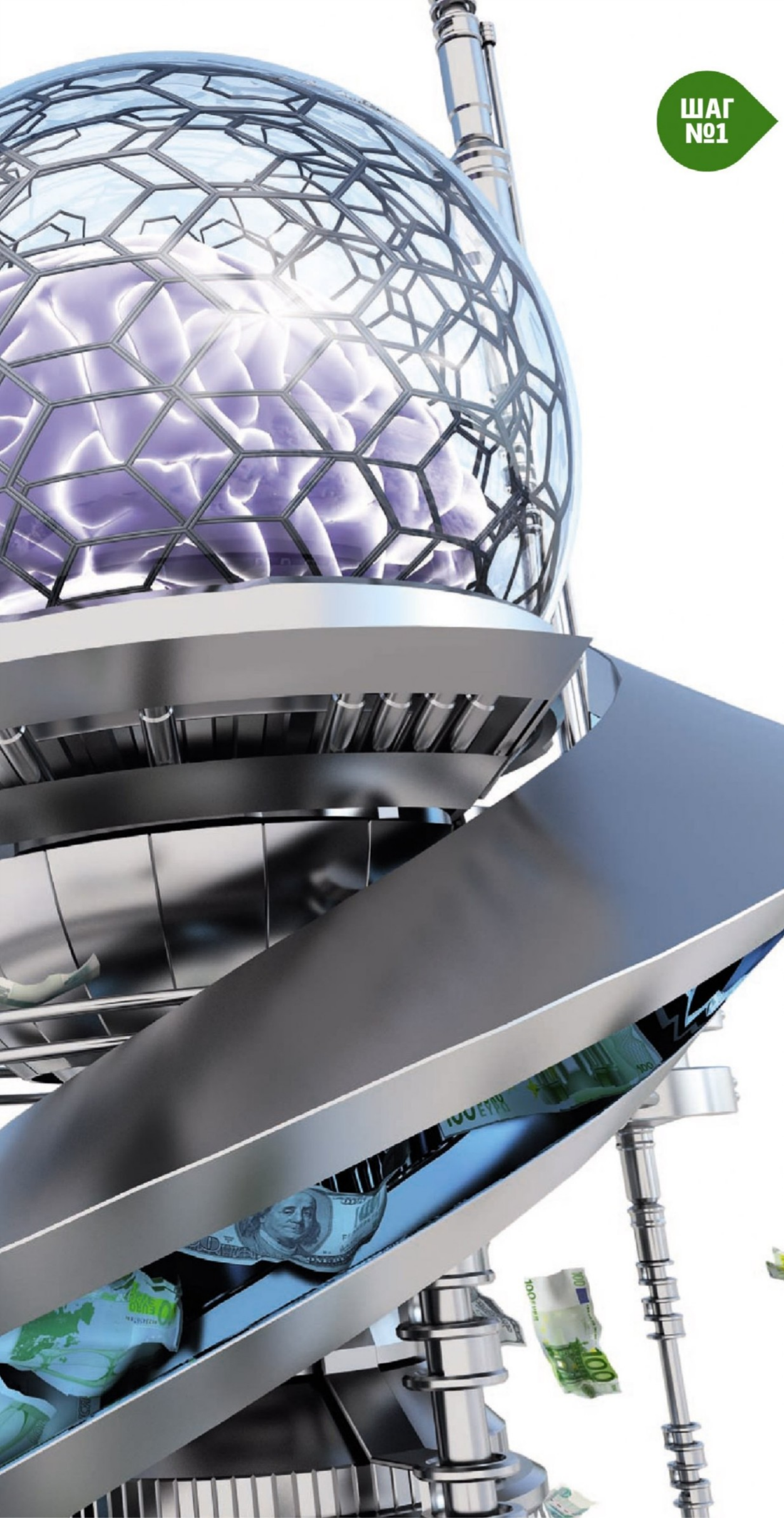
ТЕКСТ: СЭМ ДАНН, ДМИТРИЙ ТИХОМИРОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Стива Джобса озолотил компьютер, Цукерберга — Facebook, Андрея Кончука и Виталия Науменко — "Крошка-картошка"… А как насчет тебя? Обрати внимание, ни один из названных нами людей не имел миллионов для стартового капитала, только блестящую, новую, привлекательную идею. У тебя та же ситуация? Тогда для тебя путь к первому миллиону может оказаться проще, чем ты думаешь. Конечно, никто не даст тебе никаких гарантий быстрого богатства, но что точно — это будет менее рискованно, чем застраховать жизнь супруги, а затем нанять киллера. Запомни главное: в бизнесе ты должен рассчитывать исключительно на себя и больше ни на кого (конечно, не в том случае, если у тебя папа — районный прокурор, а мама — шишка в госбанке. Эта статья не для жуликов и воров).

Так что возьми на вооружение наш план из семи шагов, опробованный на деле наиболее успешными предпринимателями: в Америке, Европе и, конечно, России…

WWW.MHEALTH.RU MH



ШАГ №1

НАЙДИ СВОЕГО КЛИЕНТА

Что делать: определи потенциальный рынок

Перемены в поведении потребителей — это одновременно и золотая жила, и минное поле. Оседлаешь тренд — сорвешь джекпот. Ошибешься — будешь долго вылезать из глубокой темной ямы.

Большая удача, если ты найдешь новый узкий, нишевый рынок. Взять, к примеру, британскую компанию Abel & Cole. Еще в конце 80-х она организовала доставку на дом потребителям коробок с органическими (выращенными естественным путем, без добавок и химикатов) овощами и фруктами. Кто тогда догадывался, что в эпоху ГМО в мире появится достаточное количество чудаков, желающих покупать "нормальную" еду? А Abel & Cole пополнила свой ассортимент органическими мясом, птицей, рыбой, варениями, выпечкой и прочим и вышла на уровень продаж в десятки миллионов долларов. Английские маркетологи советуют искать зарождающиеся сообщества "новых потребителей", которым ты сможешь предложить необычный товар, в социальных сетях. Мы же добавим: часто некая мода, проявившаяся на Западе, доходит до России через два-три года. Достаточно, чтобы ты увидел эту моду и быстренько (первым!) стырил идею, как удовлетворить новый спрос в России, когда она доберется до нас.

Более сложная, рискованная, но и потенциально прибыльная задача — отследить изменения массового спроса. "Мы используем систему, которая называется "Предсказатель лояльности", — говорит Роберт Пассиков, президент консалтинговой фирмы Brand Keys. Вкратце, это работает так: умная компьютерная программа на основе опросов дает прогноз изменения потребительского спроса за 12-18 месяцев до того, как этот самый спрос изменится. Ключевые тренды на ближайшее время, по словам Пассикова, определяются все тем же мировым экономическим кризисом, который длится уже с 2008-го и никак не хочет заканчиваться.

ТРЕНД №1 НОВАЯ БЕРЕЖЛИВОСТЬ

"Цена теперь имеет решающее значение", — уверяет Пассиков (удивил, да?). "В основе тенденции — растущая новая группа в среднем классе, так называемые новые бедные", — считает Дафни Кезриел из маркетингового агентства Euromonitor. "Хотя для многих базовые жизненные стандарты не изменились — они живут в тех же квартирах, ездят на тех же, пусть немного постаревших иномарках и т.д., — но рост цен при сдерживании роста зарплат, повсеместная отмена премий и бонусов психологически давят на людей, — говорит Дафни. — Все больше потребителей среднего класса пользуются интернетом для сравнения цен, а в супермаркетах покупают товары "домашних марок" — то есть упакованные самим магазином, ту же бакалею или молоко. В цену такого товара не включены расходы на раскрутку бренда". Ты слышал? Никаких наворотов, никаких маркетинговых хитростей — потребителю нужен честный, простой товар, удовлетворяющий его базовую потребность и не имеющий никакого отношения к элитно-эксклюзивным понтам.

ТРЕНД №2 НЕ ИГРАЙ С ЧУВСТВАМИ

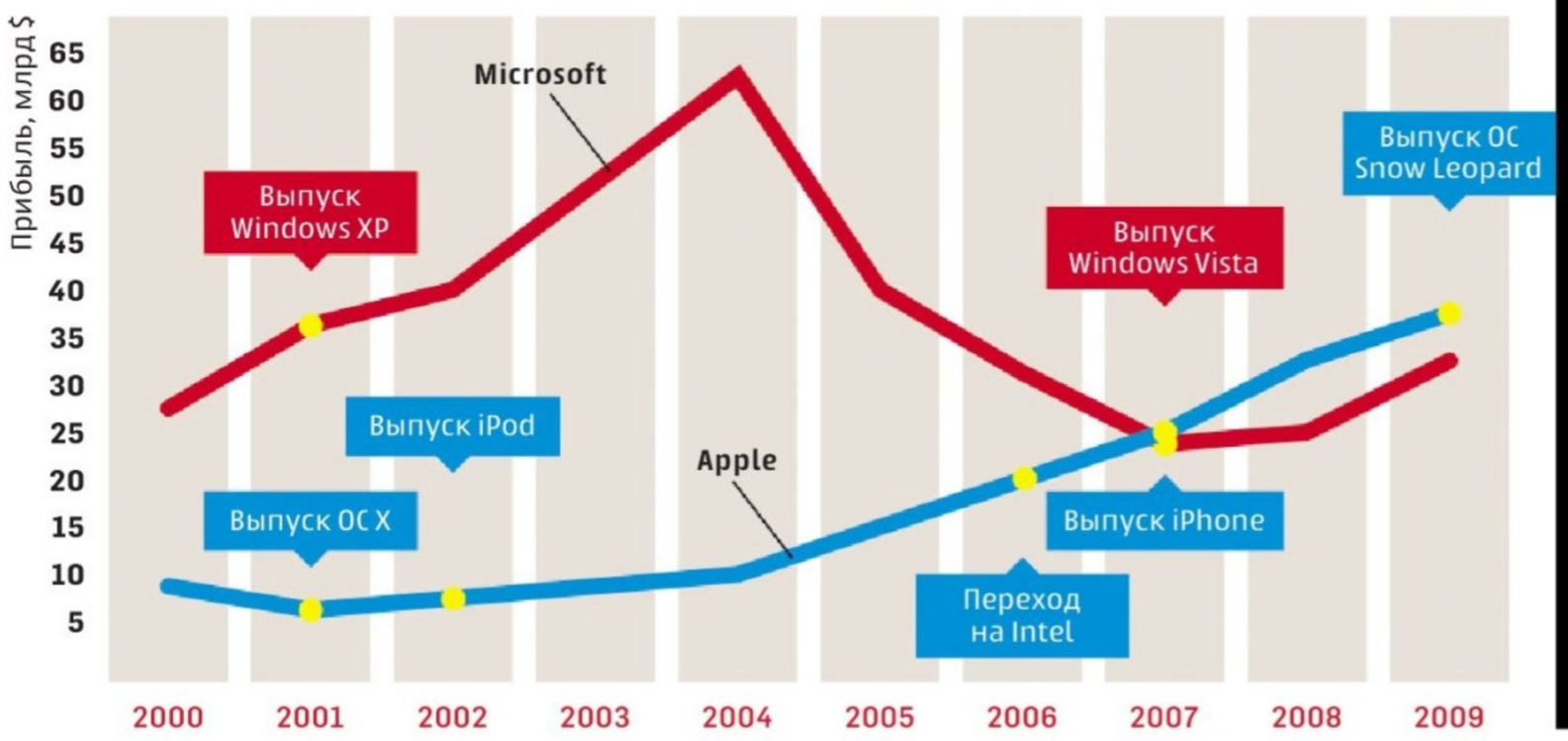
"Лояльность потребителей к крупным брендам, играющим на их чувствах ради выгоды, резко снизилась", — говорит Пассиков. "Газпром — мечты сбываются?" Какие мечты — о двукратном повышении платы за газ? А ты пока — маленький предприниматель, ты пока скорее на одной стороне баррикад с потребителями, чем с транснациональными монстрами. Используй те идеи и услуги, которые четко позиционируют тебя на стороне "мы" уравнения "мы и они". Покажи потребителю, что ты думаешь именно о нем, а не о профите тысяч халявщиков-акционеров.

ТРЕНД №3 БЕГСТВО ОТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

"Огромное количество покупателей перешли на режим экономии, но мы прогнозируем, что они скоро начнут психологически страдать от "гнета стоимости", — считает директор по прогнозам международной консалтинговой компании Mintel Ричард Коуп. Желание побаловать себя в эти трудные времена будет только расти. Успех трехмерного кино и появление первых телевизоров с трехмерным изображением четко указывают на растущую значимость тренда ухода от реальности, замечает Коуп. "Очевидная тенденция последних лет — это услуги под условным названием "пожиратели времени": социальные сети, сайты знакомств, игры", — добавляет инвестиционный директор венчурного фонда RUVENTU Петр Лукьянов. Подумай, нет ли у тебя рецепта, как помочь своим соотечественникам забыться на время — за соответствующую плату, конечно.

ТРАЕКТОРИЯ ГЕНИАЛЬНОСТИ... И ПРОМАХОВ

Как свежие идеи способствуют росту доходов больших компаний, а их отсутствие — драматически уменьшает прибыль (обрати внимание на положение дел в Microsoft после 2004 года).



ШАГ №2

ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ

Что делать: роди идею

Если лампочка никак не зажигается, не паникуй; твои идеи совсем не обязательно должны быть гениально-оригинальными. Вместо того чтобы изобретать колесо, ты можешь раскрутить его заново, переведя в новую форму или монетизируя уже существующую идею.

ИСТОЧНИК ИДЕЙ-1

Твои потребности

"Золотое правило, — говорит Стивен Абела из компании Charles River Development, разрабатывающая ПО для инвестиционных фирм, — звучит так: создавай услугу или товар, который нужен тебе". С ним согласен Пол Диас, разработчик Tube Changer, безумно популярного приложения для iPhone: "Начни с чего-то, что нужно тебе самому, а потом спроси себя, будет ли это пользоваться спросом у кого-то еще?"

ИСТОЧНИК ИДЕЙ-2

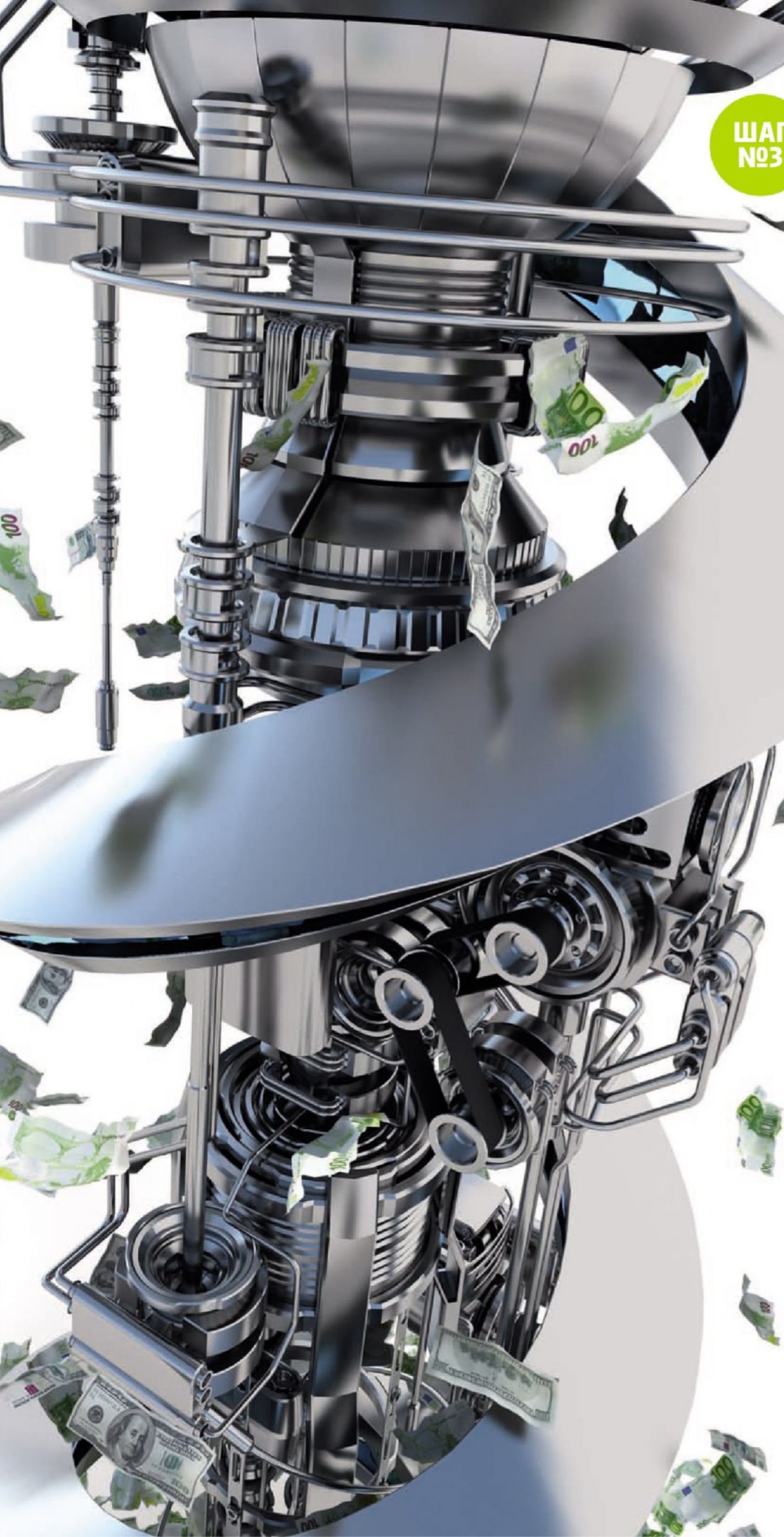
Расширение текущей деятельности

Теперь в той же "Евросети" можно купить не только мобильный телефон, но почти все — от авиабилета до радиоуправляемого вертолета, то есть совершенно разные товарные группы, объединенные лишь одним — это нужно целевому потребителю, молодому и продвинутому. Так что если есть возможность смежной деятельности — даже не задумывайся!

ИСТОЧНИК ИДЕЙ-3

Разбазариваемые ресурсы

Один смекалистый человек как-то заметил, что в большинстве офисов всегда есть пара-другая свободных рабочих мест. И стал предлагать их в краткосрочную аренду на сайте deskspacegenie.co.uk в среднем за 170 фунтов в месяц. Обращай внимание на разбазариваемые ресурсы где бы ты ни был, думай над тем, кому можно было бы их предложить.



ШАГ №3

БИЗНЕС-ПЛАН

Что делать: поработай над цифрами

“Звучит немного церемониально, но тебе следует сесть перед чистым листом бумаги и написать: 1) где ты хочешь оказаться через 3-5 лет, 2) кому ты хочешь продавать, 3) что ты можешь предложить лучше, чем конкуренты, 4) какую ты поставишь цену, чтобы получать прибыль, — говорит Джейсон Уайер-Смит из британского PR-агентства “42PR”. — Не стоит писать слишком сложно, применяй “мамин тест” — представь, что это должна прочесть и, главное, понять твоя мама”.

Можно, конечно, купить готовый бизнес-план (например, российская компания АМИКО продает типовые планы кофейни, турагентства, автосервиса и другие), есть специализированная пресса, описывающая разные виды бизнеса (типа журналов “Деньги” или “Свой бизнес”), есть бесплатные бизнес-планы в Сети (bportal.ru).

Понадобится также немного простой математики. Предприниматель Джон Крикетт, собирая на своем сайте businessopportunitiesandideas.co.uk идеи на миллион, предлагает простую формулу: $1 млн = П х К, где П — это прибыль с одной продажи, а К — количество требующихся продаж. Если П = $10, потребуется продать 100 000 единиц, если П = $100, то всего 10 000. От П зависит, как ты будешь выстраивать продажи, проводить рекламную кампанию и т.д.

Крикетт дает еще такой совет: “Ошибайся быстро, ошибайся недорого, ошибайся часто, признавай свои ошибки и, главное, учись на них”. Самые успешные бизнесмены шли к своим выдающимся результатам путем проб и ошибок. Придется и тебе.

ШАГ №4

ЗАЩИТА ИДЕИ

Что делать: подай заявку на патент

Идею запатентовать нельзя, но если она приведет к созданию уникального, коммерчески выгодного товара или услуги, то вот их-то защитить не только можно, но и нужно. К примеру, ты разработал такую деталь для кофемашины, которая позволит кофейням вдвое сократить время обслуживания покупателей. Без патента конкуренты просто скопируют ее — это вместо того, чтобы платить тебе отчисления. "По сравнению с тем, что ты можешь потерять, затраты на патент — просто пшик", — говорит Кристиан Джеймс из компании Business Link.

Но не все так просто. Патентные поверенные принимают заявки только в том случае, если твое изобретение является "новым, неизвестным где-либо в мире и может быть изготовлено промышленным образом; несет в себе нечто изобретенное, а не является комбинацией уже существующего". "Получить патент — это одно, а получить патент, который будет правильным образом защищать твое изобретение и даст тебе возможность заработать на нем самым лучшим образом — совсем другое, — говорит Питер Праузи из Института поверенных по патентным делам. — Разница в формулировках в твоем патенте может быть эквивалентна разнице между солидной прибылью и пустым местом".

Самый простой способ — обратиться в специализированную фирму, которая и возьмет на себя все заботы (от проверки оригинальности до подготовки пакета документов), что обойдется в России в 25 000 руб. Если же ты сам юрист — иди прямо в Федеральную службу по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (www1.fips.ru).

И не соверши самую большую ошибку. "Вывод товара на рынок до регистрации заявки на патент может обернуться катастрофой, — предупреждает Диксон. — Если товар уже общедоступен, патент не будет стоить бумаги, на которой он напечатан".

Последний совет: крепящийся к голове зонтик уже запатентован.

ШАГ №5

ПОЛЕВЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Что делать: получи отзывы от потенциальных клиентов

Когда у тебя появится подходящий для тестирования прототип, тебе потребуется объективное мнение. Если ты нацелился на рынок продуктов питания или услуг, то можешь провести исследование, просто раздавая свой товар. Близкие и знакомые подойдут для первого теста, но потом тебе потребуется мнение незнакомых людей о качестве и стоимости новинки. Парни из британской компании Innocent раздавали свои напитки бесплатно прямо на улице, поставив две урны с надписями "да" и "нет" и табличку с вопросом: "Как вы считаете, стоит ли нам бросить свою работу и заняться производством этих коктейлей?" Полная урна с надписью "да" убедила их претворить свой план в жизнь. Чтобы получить качественные результаты, постарайся сделать так, чтобы тест попал именно в нужную целевую группу, к твоим потенциальным потребителям.

Если идея не подходит для проведения испытаний на улицах (например, ты собрался продавать нечто корпоративным клиентам), задумайся о проведении фокус-групп. Под управлением ведущего (им можешь быть ты сам) на таких собраниях часто высказываются самые верные мнения о задуманном предприятии. Правда, будь готов отслюнявить тысяч сто, когда обратишься за проведением фокус-групп в специализированную фирму.

WWW.MHEALTH.RU MH

ЕСЛИ ПЕРВАЯ ПОПЫТКА НЕ УДАЛАСЬ...

...знай, что ты не один такой. Некоторые самые успешные идеи чуть было не похоронили.

1. "Монополия"

Кларенс Дарроу, безработный инженер-теплотехник, получил ответ от производителя игрушек Parker, что в его игре обнаружены "54 фундаментальные ошибки". Дарроу договорился с небольшой местной компанией о производстве 5000 экземпляров и продал их со свистом, после чего Parker пересмотрела свою позицию.

2. Пылесос без мешков

Когда агент по продажам авто представил свой пылесос на центрифуге, производители высмеяли его изобретение. Тогда он сделал его сам. Сегодня состояние сэра Джеймса Дайсона оценивается в $2 млрд.

3. Складной велосипед

Алекс Молтон предложил разработанный им велосипед компании Raleigh в 1959 году, но получил отказ. Он стал производить его самостоятельно, и после 70 000 проданных экземпляров Raleigh пришлось выложить за право изготавливать модную штуковину в разы больше.

4. Одноразовые бритвы

Когда одноразовая бритва появилась в продаже в 1903 году, в США было продано всего 53 штуки. Годом позже King Camp Gillette продала 90 000. И благоразумно удалила King и Camp из названия.

ШАГ №6

ДЕНЕЖНАЯ ИНЪЕКЦИЯ

Что делать: получи инвестиции для старта

Если только ты не выиграл в лотерею и не получил неожиданного наследства, тебе потребуются наличные, чтобы начать дело. У тебя есть четыре варианта: мама с папой, твой банк, бизнес-ангел или венчурный инвестор (тот, кто предоставляет твоему бизнесу денежные средства в обмен на долю в уставном капитале). Правда, учти, что большинство венчурных инвесторов занимаются только уже стартовавшими и набравшими хоть каких-то клиентов предприятиями.

Но если ты на мели, самое время обратиться к ангелам, точнее — к бизнес-ангелам. Это те парни, которые, если им понравятся твоя идея и ты сам, готовы будут вложить немного денег (в России обычно до $500 000) в твое дело еще до того, как появится первый промышленный образец товара. Рисковать они будут наравне с тобой! Конечно, у нас их не столько, сколько в Силиконовой долине, но тоже хватает (зайди на сайт национального содружества бизнес-ангелов russba.ru, там тебе помогут).

Подход у бизнес-ангелов менее формальный, чем у венчурной фирмы. "Но ты должен "пообещать инвестору не менее 40% годовой прибыли, а то и больше, иначе идеей никто не заинтересуется", — предупреждает управляющий партнер, основатель сети бизнес-ангелов "Частный капитал" Дмитрий Княгин. Еще такие прибыли сейчас можно найти только на IT-рынке. К примеру, один из проектов, который финансировал "Частный капитал", — "роуминговый" оператор "ГудЛайн", чья туристическая сим-карта сразу стала популярной. Инвестиции в "ГудЛайн" в свое время составили несколько сот тысяч долларов, но и отбились меньше чем за год. Ниша была слишком очевидна ("официальный" роуминг скандально дорог), так что первая доступная альтернатива не могла не принести успех.

Ты удивишься, но при должной сноровке в бизнес-ангелы можно получить и государство. Ознакомься с региональными программами поддержки начинающих бизнесменов: например, в Москве это Центр поддержки малого и среднего предпринимательства (mbm.ru). На условиях софинансирования (то есть при условии, что ты столько же вложишь своих) тебе могут дать до 350 000 руб.! Правда, ты должен подготовить целый комплект документов, включая бизнес-план, и пройти конкурс проектов.

ТЫ ДОЛЖЕН ПООБЕЩАТЬ ИНВЕСТОРУ НЕ МЕНЕЕ 40% ГОДОВОЙ ПРИБЫЛИ, А ТО И БОЛЬШЕ, ИНАЧЕ ИДЕЕЙ НИКТО НЕ ЗАИНТЕРЕСУЕТСЯ

ШАГ №7

ПУСТИ ВИРУС

Что делать: ищи аудиторию в социальных сетях

В зависимости от твоей целевой аудитории активность в различных социальных сетях (от Linkedin до Twitter и LJ) может дать экстраординарные результаты при минимальных затратах. Как показывают примеры в Facebook и YouTube, даже самая необычная идея может привести к росту спроса.

И что лучше всего, доступ к социальным сетям крайне прост. "Без каких-либо существенных расходов ироничные короткие видеоролики рассылаются от друзей к друзьям и превращаются в лавину, — говорит Мэтью Диас, создатель приложения для iPhone, опрашивавший сообщество пользователей таких приложений на сайтах типа pocketgamer.co.uk. — Вирусная реклама распространяется как лесной пожар; одна из реклам Cadbury получила сотни тысяч кликов за первую неделю". Смешной ролик нашей страховой PECO за несколько дней собрал больше 50 000 просмотров и кучу восторженных откликов. Вывод напрашивается сам собой: не бойся быть смешным, помни, что еще Мюнхаузен уверял: "Самые большие глупости в мире делаются с серьезным выражением лица". Быть может, твой вирусный ролик удостоится внимания телевизионщиков. Только не снимай в нем Фила Коллинза или Лепса — они не совместимы с иронией, к тому же бюджет сэкономишь. Да, и не забудь выслать нам чек, если благодаря этой статье заработаешь миллионы. ■

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

0,5%

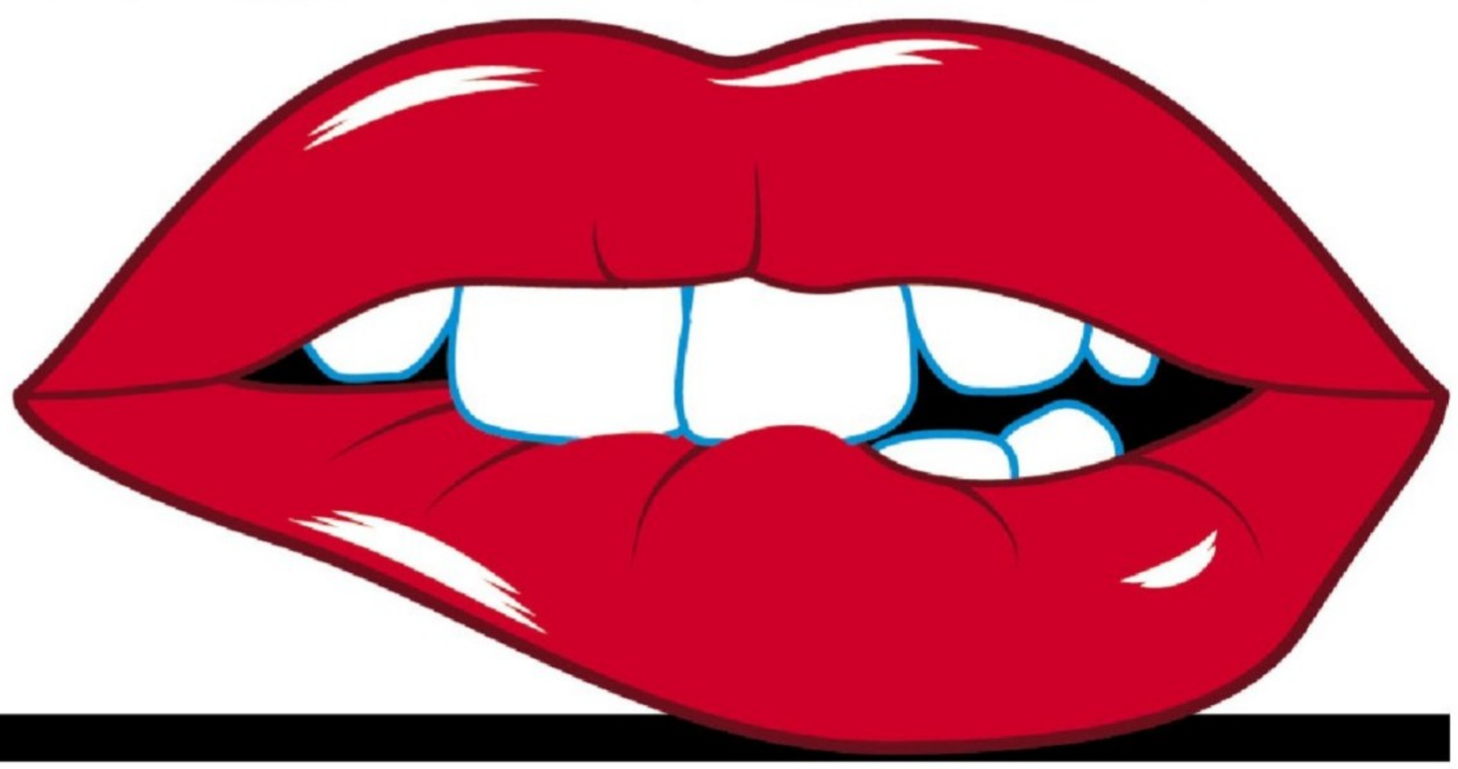
КОДЕИНА — НАРКОТИЧЕСКОГО ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕГО — СОДЕРЖИТСЯ В ОПИИ. КТО И КАК ИСПОЛЬЗУЕТ ЕГО НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ — СМОТРИ НА СТР. 136

“ДОМОСТРОЙ”

XVI ВЕКА СЧИТАЕТСЯ ПЕРВЫМ НА РУСИ СВОДОМ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ. КАК ЭТИКЕТ ПОМЕНЯЛСЯ К XXI ВЕКУ — НА СТР. 152

1825

РАЗ В ГОД ДУМАЕТ О СЕКСЕ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКАЯ ЖЕНЩИНА. О ЧЕМ ИМЕННО ОНА МЕЧТАЕТ ЧАЩЕ ВСЕГО, УЗНАЕШЬ НА СТР. 118

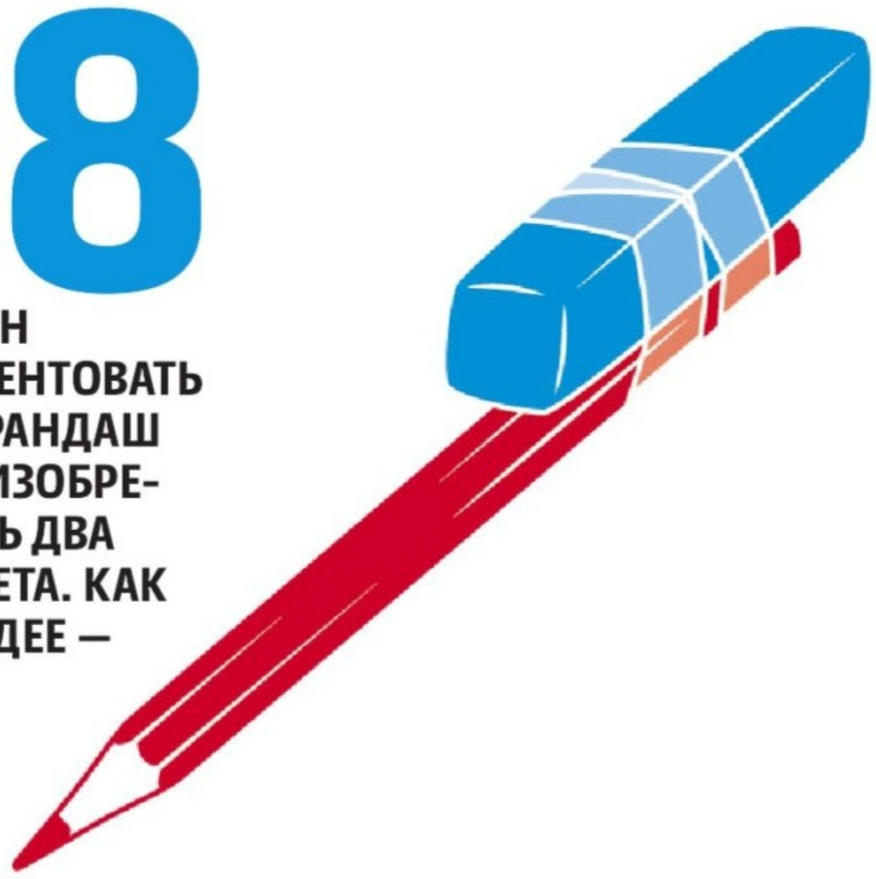


ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

НА 30% КАЛОРИЙНЕЕ СЛИВОЧНОГО. О ЧЕМ ЕЩЕ УМАЛЧИВАЮТ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ — НА СТР. 128

1858

ГОД, В КОТОРОМ ХАЙМАН ЛИПМАН НЕ СМОГ ЗАПАТЕНТОВАТЬ ПРИДУМАННЫЙ ИМ КАРАНДАШ С ЛАСТИКОМ, ТАК КАК В ИЗОБРЕТЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ДВА УЖЕ ИЗВЕСТНЫХ ПРЕДМЕТА. КАК ЗАРАБОТАТЬ НА СВОЕЙ ИДЕЕ — НА СТР. 158



5

ВО СТОЛЬКО ВЫРОСЛА СУММА ГОНОРАРА КОЛИНА ФАРРЕЛЛА ЗА ПЕРВЫЕ 5 ЛЕТ СЪЕМОК В ГОЛЛИВУДЕ. ЕГО ПУТЬ К УСПЕХУ — НА СТР. 100

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

СБРОСИЛ ВЕС

НАШ РЕДАКТОР ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ ОТПРАВИЛСЯ В КРЫМСКИЕ ГОРЫ, ПРИВЯЗАЛ К СПИНЕ ВЕРЕВКУ И СИГАНУЛ В ДВУХСОТМЕТРОВУЮ ПРОПАСТЬ.

ТЕКСТ: ИВАН “СКАЛА” ГЛУШКОВ

ФОТО: АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ

Я СТОЮ НА СКЛОНЕ ГОРЫ, утыканном обгорелыми, полузавалившимися стволами деревьев — несколько лет назад какой-то умник заблудился в Крымских горах и решил, как в приключенческих романах, подавать сигналы дымом. Устроил натуральный лесной пожар и, что удивительно, остался жив, был найден и угодил под суд.

Я смотрю вниз, на лежащий у подножия этих гор поселок Симеиз, и борюсь с прекрасными воспоминаниями семилетней давности — ледяное вино из граненых стаканов, нудистский пляж за скалой и, конечно, балерина Саша. Мучительно хочется туда, вниз, но я карабкаюсь вверх, к вершине скалы Шаан-Кая.

Если бы я был суеверен, точно углядел бы несколько перстов судьбы, указующих на срочную необходимость развернуть маршрут на 180°. Первым перстом стал здоровенный кусок скалы, перегородивший дорогу нашему грузовику “Урал”, который вез меня, фотографа и Юрия Жеребцова из роуп-джамперской команды Rock’n’Rope от окраин Симеиза до лагеря у подножия Шаан-Кая. Внизу, в лесу, дядю Мишу — усатого лесника-водителя в камуфляже — не смущали не только препятствия, но и отсутствие дороги как таковой, из-за чего нас швыряло по кузову, лупило ветками (непременно с шипами) и нашими же рюкзаками. Здесь, на

ЧТО: роуп-джампинг в Крыму
ГДЕ: Крымские горы, Украина
КОГДА: когда в горах нет снега и стоит сухая и теплая погода, примерно с мая по октябрь
КАК ДОБРАТЬСЯ: перелет Москва–Симферополь–Москва — от 9000 руб.

обрыве, камень объехать было нельзя, и дядя Миша начал руководить его устранением.

— Так, куда лезете, как голые в баню к бабам? А ну-ка, подцепляй! Вира! Майна! Тяни! Налегай! Ладно, не слушаете меня — мучайтесь сами, ничего не получится, — быстро потерял интерес к нашей суете с самодельными рычагами дядя Миша. Тем не менее спустя полчаса камень был сдвинут на обочину и мы поехали дальше.

За поворотом нас ждал еще один перст судьбы — в виде поваленного поперек дороги дерева, которое дядя Миша ликвидировал бензопилой с неменьшим азартом, чем главный герой фильма “Техасская резня” — прочих героев. Третьим перстом судьбы стал громкий хлопок, как выстрел.

— Это кусок скалы отвалился и упал, здесь такое бывает время от времени, — спокойно сообщил кто-то из моих попутчиков.

Испуганный Иван Глушков

Скалы и волдыри

От лагеря до вершины — 230 м. Но это вертикально вверх, а в обход приходится идти минут 40. Тропка сначала романтично вьется среди обгорелых стволов, потом устремляется резко вверх, пот струится по всему телу, а с двух сторон тропу обступают ярко-розовые цветы растения ясенец. Дотронешься — и вроде ничего. А потом кожа покроется волдырями, которые долго и болезненно заживают. Мы с фотографом пока успешно лавируем между кустов, а вот старожилы лагеря щеголяют большими белыми пузырями на руках и ногах.

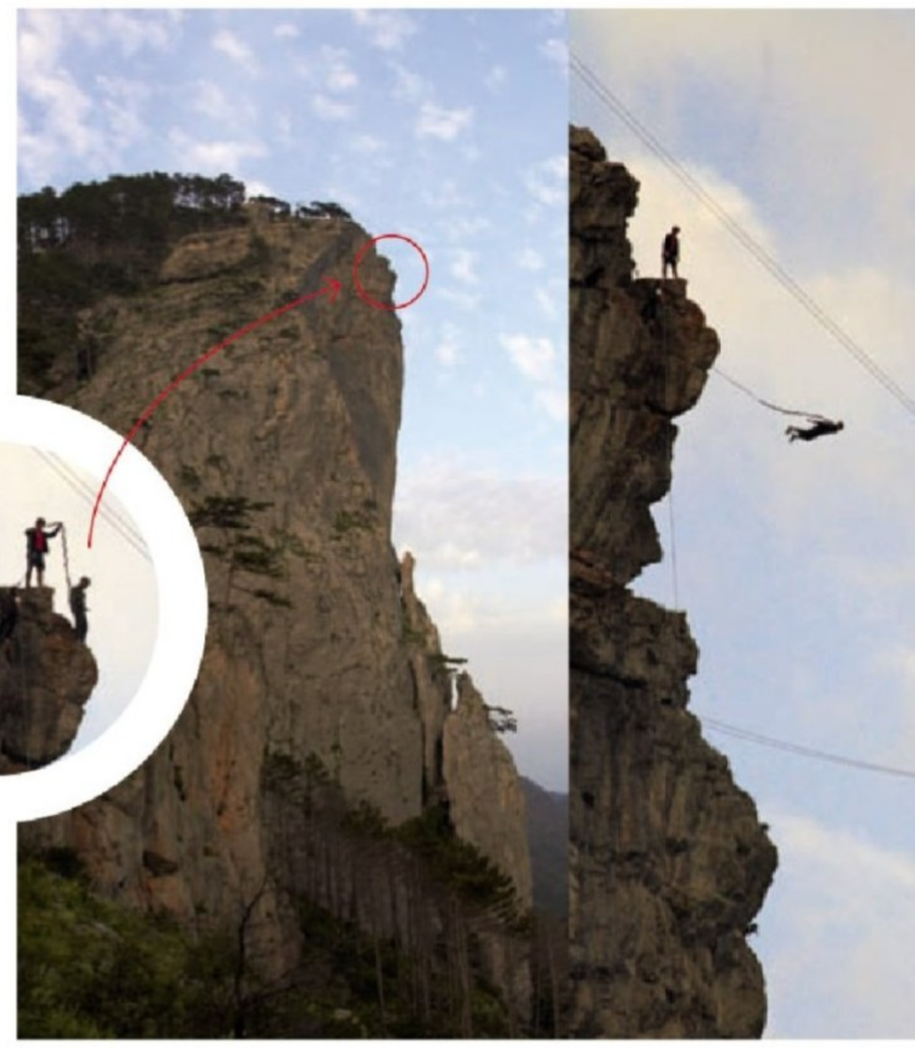
Вершина скалы — плоское и довольно обширное плато, голая каменная плита с растущими кое-где маленькими сосенками. До Ай-Петри рукой по-

Скала Шаан-Кая

“Вот так вот пересилишь страх, прыгнешь, приземлишься, переведешь дух — мол, я боялся, а ничего страшного, и тут тебе по голове хрясь камнем — и до свидания”, — размышлял я, когда мы наконец добрались до лагеря. Несколько палаток были расставлены вокруг пещеры — трех скал, придавленных сверху четвертой. Пещера служила кухней, столовой, клубом, складом припасов и стартовой точкой для восхождения наверх.

— Кстати, Ваня, ты готов прыгать прямо сейчас? А то прогноз погоды безрадостный, к вечеру может быть ветер, дождь, да и завтра непонятно, — не дал мне перевести дух загорелый худой Юра, один из организаторов этого прыжкового лагеря.

WWW.MHEALTH.RU МН



дать, ее громада нависает над головой чуть дальше к востоку: красота, романтика и так далее. С восточного края — спуск на опоясывающий скалу уступ, на котором закреплены страховочные канаты. По краю как ни в чем не бывало бегают инструкторы, о чем-то оживленно беседуя. С этого уступа — спуск на еще один, малюсенький, размером со стул, выступ скалы, так называемый экзит — точка, с которой и надо прыгать в неведомое.

Под ногами — 3D-карта Южного берега Крыма, от Алупки до Фороса: игрушечные домики, дороги, виноградники и, конечно, скала Дива на пляже Симеиза, все это великолепие время от времени закрывается проплывающими под ногами облаками — высота все же 870 м над уровнем моря. В общем, здорово, но мне не до этого.

В очереди на прыжок — человек пять. На каждого уходит минут по 30-40, поэтому у меня более чем достаточно времени, чтобы полностью насладиться паникой.

Руки, ноги, шлем

Удивительно, но нет предела силе человеческого страха и ужаса. Пока я ждал своей очереди, прошел через все стадии, о которых раньше только читал в книгах или смотрел в кино — сначала колотится сердце, затем бледнеешь, потом дышишь, как забегавшаяся собака, наконец, уже и руки трясутся.

— А ты что, правда первый раз прыгаешь? — спросил меня кто-то из инструкторов.

— Да.

— Ой, жалко. Не стоило сразу на такую высоту забираться. Сначала надо научиться преодолевать страх на более низких высотах. А тут ты не сможешь прочувствовать весь кайф полета, очень уж страшно будет, — подлил он масла в огонь моей панике. Спасибо, я в курсе.

Тем временем подошла моя очередь. Юра надевает на меня “беседку” — систему ремней, обхватывающих спину, плечи и ноги. В районе спины к ней крепится веревка, на которой я буду прыгать. Шлем на голову — понят-

Иван Глушков в ужасе

Иван Глушков по прозвищу Скала

WWW.MHEALTH.RU МН

но, от удара об землю в случае чего он меня не спасет, но убережет от выскользнувшего у кого-то из-под ноги камня, перекрутившейся веревки, ну и вообще психологически в нем легче. Одев меня, Юра приступает к инструктажу — как правильно прыгать (инструкцию см. на следующей странице).

Весь в амуниции, придерживаемый сзади за трос Юрой, я на негнущихся и подгибающихся одновременно — кто прыгнет, тот поймет, как это возможно, — ногах подхожу к обрыву и спускаюсь на экзит. Стою, даже не прижавшись, а обтекая, как ртуть, нагретую солнцем скалу. Слышу крики ребят "У меня все готово!", "У меня все в порядке!", "Все отлично!", мечтая, чтобы эта проверка продолжалась еще и еще, мучительно ожидая момента, когда Юра скажет "Ваня, у нас все готово. Можешь отсчитывать и прыгать. Ты уже забрался сюда, ты можешь, не пугайся, все хорошо". Он говорил это или что-то в таком же духе, я не очень слушал и, конечно, не запомнил.

Полет ненормальный

Тот самый момент, когда секунды превращаются в вечность. Да, до этого мне было страшно, безумно страшно. Но это, наверное, процентов 10 страха, который охватил меня сейчас, когда мне надо было оторваться и сделать этот один шаг по скале к пропасти — он был даже страшнее, чем сам прыжок. И если до этого я боялся, но держался, то вот тут мне впервые в голову пришла предательская мысль: "Нет,

КАК ПРАВИЛЬНО ПРЫГНУТЬ

1 Посмотреть вперед и вниз, уяснив направление прыжка, которое тебе должен сообщить инструктор (надеемся, ты понимаешь, что первый, второй, да и десятый прыжок нельзя делать без присмотра опытных товарищей?). Встать лицом по направлению прыжка и больше вниз не смотреть, чтобы дополнительно себя не нервировать.

2 Поймать глазами воображаемую точку градусов на 15-20 выше линии горизонта. Представить себе турник, проходящий параллельно горизонту и через эту точку.

3 Встать в исходную стойку – ноги на ширине плеч, спина сильно прогнута назад, руки, согнутые в локтях, подняты вверх так, чтобы плечи были параллельны земле – представь, что, прыгая, ты должен будешь схватиться за этот воображаемый турник.

4 Отсчитывать лучше самому себе – чтобы сознательно прыгнуть, преодолев неизбежный даже для опытных джамперов страх. Считать не от десяти, не от пяти – а от трех, чем дольше ты считаешь, тем тяжелее прыгнуть.

5 На счет “один” прыгнуть вперед, продолжая смотреть на “турник” и держа руки так, будто ты прыгаешь на него. При этом тело (с по-прежнему выгнутой назад спиной) должно быть наклонено в направлении прыжка градусов на 30 – ты прыгаешь одновременно вперед и вниз, ложась телом на воздушный поток. Так риск вращения в полете – что чревато неприятными ощущениями и даже травмами от перекрутившейся вокруг тела веревки – минимален.

я не буду прыгать, это же невозможно, все, я полез назад”. Но тут же в голову пришла другая мысль, бесконечно и невероятно пафосно-банальная, но только она могла помочь в такой ситуации, спасибо большое за нее голове: “Ваня, перед тобой прыгала девчонка лет 19 и килограммов 40 весу, а ты зассал? Ты мужик или нет? Три! Два! Один!”

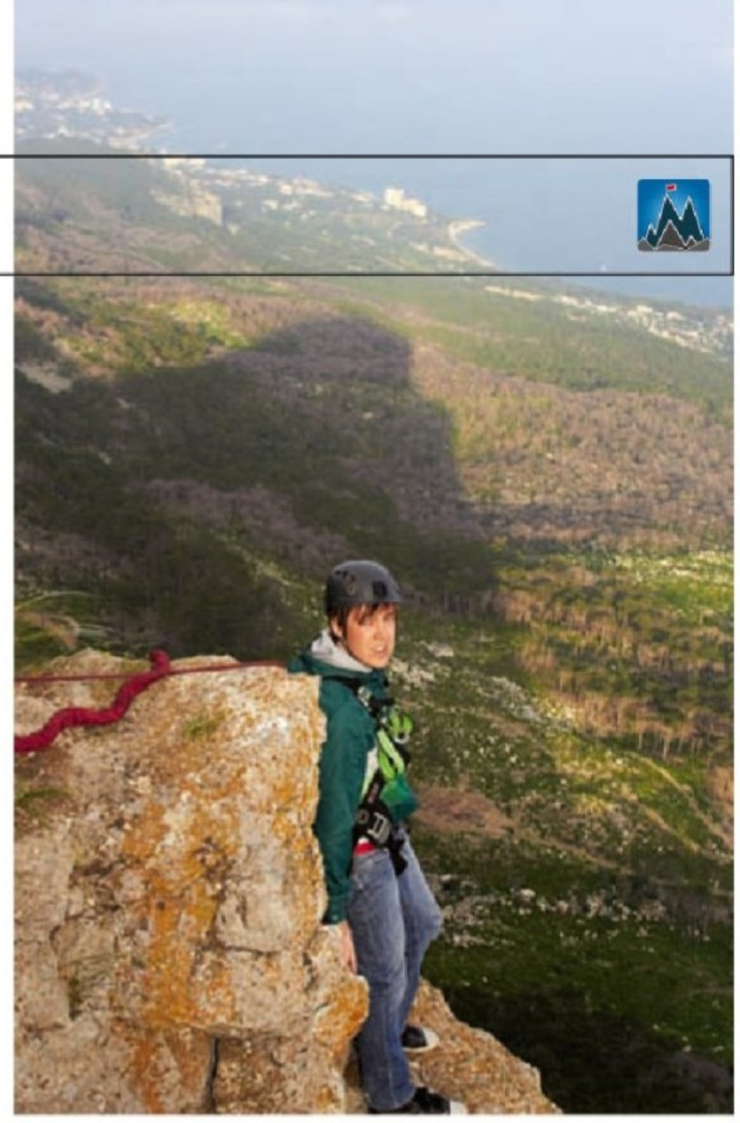
Дальше все в тумане. Я действительно проорал “три-два-один”, сделал этот самый невыносимо страшный шаг и сиганул в пропасть. Поскольку все силы ушли на то, чтобы просто шагнуть, про требования вроде линии горизонта, прогнутой спины и небесного турника я благополучно забыл. Прыгнул ногами вниз, как в бассейн. Меня тут же перевернуло на спину, какое-то время я летел, смотря в небо, потом перевернулся еще раз. Свободный полет — 150 м, 6 секунд, но эти секунды показались вечностью, причем, как и предупреждали, совершенно непонятной. Наконец, скорость стала замедляться, и я, повиснув ногами вниз, начал раскачиваться, как маятник, из стороны в сторону. Еще раз отвечаю на любимый вопрос всех, кому я рассказывал про свои приключения, — нет, никаких болезненных или неприятных ощущений при остановке нет, веревка не дергает и не режет, просто постепенно переходишь от бешеного полета вниз в плавное раскачивание вправо-влево. Все прекрасно — качаюсь, как на качелях, смотрю вниз на скальную плиту, где загорают прыгнувшие передо мной девушки, а один из инструкторов готовит свой снаряд — привязанный к бечевке теннисный мячик. Я должен его поймать, и инструктор за бечевку притянет меня вниз, снимет страховку, прикрепит к ней шлем и отправит все наверх для следующего прыжка. Для проформы крикнув пару раз “А-а-а!” (пока летел, был испуган настолько, что не было сил даже орать), я спустился на плиту, которая оказалась крышей той самой пещеры-кают-компании.

Лег рядом с девушками, вяло отвечая на их расспросы, чувствуя, как на глазах раскисаю, размякаю и превращаюсь в какое-то бескостное желе. И, надо сказать, ощущение очень приятное. Особенно приятным оно было с учетом того, что все просмотренные мной перед поездкой роуп-джамперские видео снимались на каких-то мостах, недостроенных атомных полигонах и ТЭЦ, а я лежал посреди леса, на скале, дышал чистейшим горным воздухом и расслабленно разглядывал крымские красоты.

Правовой статус роуп-джампинга в большинстве стран мира (включая Россию и Украину) не определен. Отсутствие какого-то регулирования прыжков, с одной стороны, хорошо – полиция не имеет права запрещать тебе прыгать, только если у нее нет жалобы от жителей или хозяев места, с которого ты прыгаешь. С другой стороны, плохо – прыгаешь ты на свой собственный страх и риск.

Если решил заняться роуп-джампингом, надо обратиться в одну из ведущих, известных команд, обладающих солидным опытом и уделяющих большое внимание безопасности. Вот некоторые из них:

- **запорожская команда Rock'n'Rope,** с которой прыгал Иван (rope.com.ua);
- **петербургская команда RAPT,** вместе с Rock'n'Rope установившая рекорд по прыжкам в Норвегии (rapt-team.ru);
- **московская группа EXIT,** организующая прыжки в окрестностях столицы, в том числе на популярном среди роуп-джамперов мосту в Манихине (exit-team.ru/).



ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Роуп-джампинг – это прыжки со скал, крыш, мостов и прочих высот, в которых в качестве страховки используется альпинистское снаряжение (веревки, карабины, жумары и т.д.). Говорят, легендарный скалолаз Дэн Осман, любитель одиночных восхождений, однажды, по счастью со страховкой, сорвался со скалы и пролетел довольно много вниз. Тогда ему пришла в голову идея прыгать со скал на альпинистской веревке специально. Увы, один из таких его прыжков закончился плачевно – в 1998 году в американском национальном парке Йосемити страховка оборвалась. "Есть данные, что первыми прыгать с высотных объектов начали аборигены острова Пентакос – они привязывали к ногам лианы и сигали со специально сделанной 30-метровой вышки. Это у них был ритуал посвящения в мужчины", – рассказывает Юрий Жеребцов.

Главное отличие от банджи-джампинга – прыжков с резиновым канатом, привязанным к ногам, – возможность ощущать свободное падение значительно дольше. В банджи-джампинге резинка довольно быстро начинает, растягиваясь, тормозить прыгающего до полной остановки.

Перед организацией прыжков роуп-джамперы тщательно исследуют потенциальное место (практически все джамперы имеют альпинистский опыт, который тут совершенно необходим) и рассчитывают, как именно нужно натянуть страховочные тросы, где расположить экзит, чтобы обеспечить безопасный, без риска с размаха шмякнуться о скалу, прыжок. За счет разнообразия инвентаря можно конструировать страховочную систему таким образом, чтобы, во-первых, прыгать с самых разных точек, а во-вторых, позволять прыгуну максимально долго наслаждаться свободным падением, как при прыжке с парашютом.

Упал и обмяк

Навалилась усталость, сильная (как будто я построил Китайскую стену) и приятная, как будто я сделал что-то очень важное (построил Китайскую стену — один). Спустился наконец в пещеру, где меня уже ждали Юра и компания.

— О, какой ты вялый! Это все адреналин. Спать сегодня будешь как убитый, — предрек мне Юра. Я благодарно-смущенно киваю, говорю, что да, они были правы и сообразить, что к чему, я так толком и не смог, хлебаю свежесваренный на костре борщ и клюю носом.

Заночевав в палатке на голой земле, утыканной камнями, да еще и на склоне, скатываясь постоянно вниз, я спал как убитый. Проснулся позже всех и впрыжку пошел на скалу. "Надо бы еще разок прыгнуть, чтобы я сделал побольше кадров", — увещевал меня накануне фотограф Саша.

Сейчас, когда я пишу этот текст, мне страшно от одних этих слов, а тогда казалось, что с легкостью прыгну еще раз. Я оживленно болтал с парнями, пытался поймать на приемнике стамбульское радио и уже без прежней дрожи в ногах подходил к обрыву, но, увы, в кои-то веки прогноз погоды не соврал — под нами было плотное "молоко", казалось, будто скала парит посреди какой-то параллельной реальности. К тому же задул сильный ветер, и все отправились пить кофе со сгущенкой, сказав, что прыгать сегодня вряд ли получится.

Мы с фотографом собрали манатки и отправились в Симеиз — хотя бы символически искупаться перед завтрашним самолетом в Москву.

Что ж, прыгну как-нибудь в другой раз.

ЛУЧШИЕ В МИРЕ МЕСТА ДЛЯ РОУП-ДЖАМПИНГА

1. Скала Шаан-Кая, Крым, Украина
Самая высокая в бывшем СССР точка для роуп-джампинга, свободное падение составляет порядка 6 секунд.

2. Кьеранг, Норвегия
Скала высотой 1084 м. Петербургская джамперская команда RAPT и запорожская Rock'n'Rope прыгали здесь с экзита высотой 950 м, пролетая 360 м (в том числе 280 м в свободном падении), что больше официального мирового рекорда Дэна Османа.

3. Скала Покосившаяся Башня (Leaning Tower), США
Официальный рекорд официального основателя роуп-джампинга Дэна Османа – 340 м свободного падения.

4. Монте-Бренто, Италия
Этот горный массив – излюбленное место прыжков бейс- и роуп-джамперов. Здесь хорошие скалолазные трассы, благодаря чему джамперы (как правило, все с альпинистским опытом) могут практиковать изобретенный российским бейс-джампером Валерием Роговым вид спорта – бейс-клаймбинг. То есть сам залез на гору и сам с нее прыгнул.

5. Стена Большого Паруса (Great Sail Peak), Канада
Одна из самых живописных и сложных бейсерских и роуп-джамперских трасс. Расположена на Баффиновой Земле, в полярной Канаде, со всеми вытекающими – низкими температурами, сильнейшими ветрами, снегом и дождем. ■

МОСГАЗ •2011

РАНЬШЕ, ЕСЛИ ТЫ ХОТЕЛ УВИДЕТЬ “ФОРМУЛУ-1”, НАДО БЫЛО ЕХАТЬ КАК МИНИМУМ В ВЕНГРИЮ — БЛИЖАЙШУЮ К НАМ СТРАНУ, ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАН-ПРИ, НО ВОТ УЖЕ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПРЕДСТАВИТЕЛИ САМОГО ГЛАВНОГО АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ ЛЕТОМ ПРИЕЗЖАЮТ В МОСКВУ НА УИКЕНД ПОД НАЗВАНИЕМ MOSCOW CITY RACING.

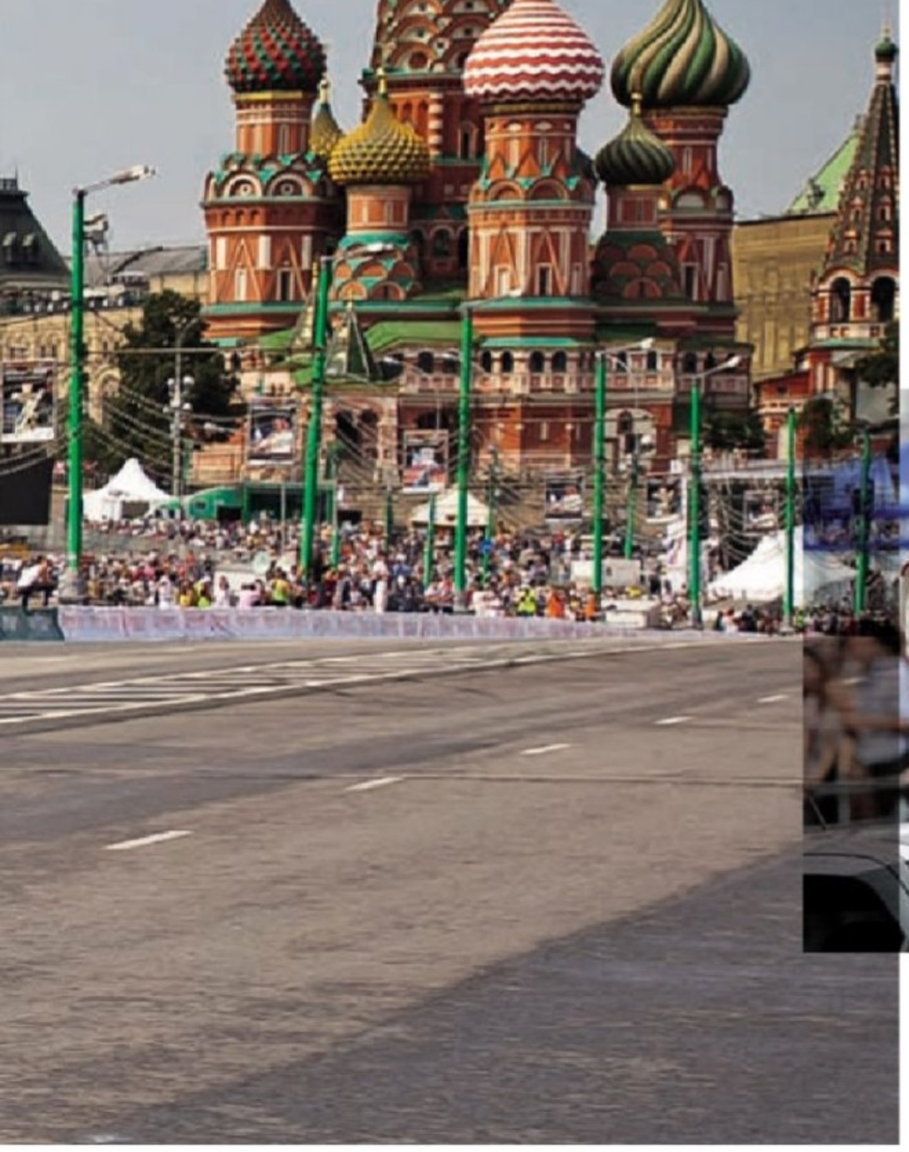
КОНЕЧНО, САМОГО “РЕЙСИНГА” тут немного — никто не соревнуется и слишком уж машины не насилует, да и не нужно. Это праздник, так к нему и стоит относиться. Праздник для зрителей, которые могут живьем увидеть боевые машины из самых разных видов автомобильного спорта, и, что немало-важно, праздник для пилотов, которые признаются, что всегда с удовольствием едут в Москву. Подтверждает этот факт и то, что с каждым годом едет их все больше. Так, в этот раз, 16-17 июля, в показательных заездах вокруг Кремля приняли участие целых три команды F1: Vodafone McLaren Mercedes, Ferrari и Lotus.

За то, что на улицы Москвы приехали лучшие модели (мы не о девушках, а о машинах), стоит благодарить, кроме Bavaria, также “МегаФон”, Nissan, “Ингосстрах”, Prology, TAG Heuer и еще десяток компаний

Компанию “формулистам” составили не менее титулованные коллеги из других серий: Citroen WRT, “КАМАЗ-Мастер”, FORSPEED Honda, RWT-

ФОТО: МАКС АВДЕЕВ

От имени скудерии Ferrari московский асфальт тестировал Джанкарло Физикелла



motosport — всем им предстояло преодолеть путь с Болотной набережной через Москворецкий мост на Кремлевскую набережную и обратно. Как это было? Такие события описать трудно — их надо видеть, поэтому вот тебе фотографии, которые говорят сами за себя.

Непобедимый раллийный коллектив Citroen WRT привез в Москву второго пилота Себастьяна Ожье и боевой DS3

"Ниссаны" в этот день летали не только по асфальту (как этот GT-R слева), но и в небе — экстремальная тарзанка с Micra на троссе (наверху) производила незабываемое впечатление, особенно на тех, кто побывал внутри машины

Эта штука называется Atom, и она — настоящий ускоритель

Не знаешь, что просить у Деда Мороза на Новый год? Вот ответ!

WWW.MHEALTH.RU MH

“КАМАЗ-Мастер” приехал в Москву вскоре после ралли-рейда “Шелковый путь”, старт которого был тоже в столице и тоже у Кремля, только чуть раньше

По Москве Дженсон Баттон ездил на машине Льюиса Хэмилтона образца 2008 года (интервью с Баттоном читай на стр. 214)

Мокрый после дождя асфальт для мотоциклистов высушили дрифтеры — после их заездов дорога была черной уже не от воды, а от следов сгоревших шин

МЕСТО

Место: Северный Урал
Сезон: в некоторых районах круглогодично
Время: московское +2 часа
Авиабилеты: Москва–Екатеринбург–Москва — от 8000 руб.
Сувениры: изделия из бронзы и уральских самоцветов

Маньпупунёр

Настоящий медвежий угол, куда нога человека ступает довольно редко. Этот участок Уральских гор тянется строго с севера на юг. Он сформирован несколькими параллельными хребтами 50-60 км в ширину. Подступиться к горам с запада или востока практически невозможно — путника не пропустят непроходимые леса и болота. Климат настолько суров, что порой снег не тает и летом, встречаются участки вечной мерзлоты. Но искатели приключений любят эти места, где все еще можно полностью оторваться от цивилизации.

Здесь расположено одно из чудес России — плато Маньпупунёр. На пустынном плоскогорье в один ряд возвышаются шесть гигантских столбов высотой до 42 м. Седьмой стоит немного поодаль и напоминает перевернутую бутыль. Ученые объясняют данное явление довольно прозаично, мол, сотни миллионов лет назад здесь проходил хребет, который со временем выветрился до такой степени, что осталось всего семь участков твердых пород, которые и удивляют теперь публику. А живущие в этих краях манси уверены, что это их герой Пыгрычум и шесть великанов-разбойников окаменели в ходе магической битвы — так и стоят.

Составить свое впечатление о загадочном плато Маньпупунёр ты сможешь, приняв участие в снегоходной экспедиции Men's Health Adventure, которая пройдет 1-10 марта 2012 года. Подробности на MHadventure.ru

ПЕРСОНА

Илья Гуревич

Ноябрьское велопутешествие по ЮАР, в которое мы тебя приглашаем, пройдет под руководством этого, похожего на полярника, гида. Он, кстати, действительно в некотором роде полярник — Илья участвовал в велосипедных экспедициях по льду Северного Ледовитого океана, Белого моря, Байкала и Ладоги. Илья испытывает себя не только морозом — на велосипеде он пересекал и пустыни, Аравийскую и Каракумы. С 1995 года объехал 35 стран на 3 континентах. Еще он написал 6 книг о велосипедах и велотуризме.
Присоединяйся к нашему экзотическому трипу в ЮАР с 6 по 20 ноября, места пока есть! Подробности на MHadventure.ru.

ФОТО: Ю. ВАСИЛЬЕВА, КП "АЛЬПИНДУСТРИЯ"

СОБЫТИЯ

1–12 ЯНВАРЯ 2012 ГОДА

Восхождение на Килиманджаро и отдых на Занзибаре

Начни 2012 год с приключения: Men's Health организует восхождение на легендарную гору Килиманджаро (5895 м).

В награду за этот трудный поход тебя ждет прогулка по национальному парку Нгоро-Нгоро – жирафы, львы, слоны, гостеприимные масаи и все такое. Дальше – еще больше позитива, а именно абсолютное ничегонеделание на белоснежных песках острова Занзибар. И чем усерднее ты потрудился на горе, тем с большей благодарностью твой организм воспримет пару дней релаксации на берегу Индийского океана.

Звучит заманчиво? Тогда тебе сюда: MHadventure.ru

БУДЕТ

АНАПА, 23–30 ИЮЛЯ

Парусная школа для продвинутых

В этом году мы продолжили обучение парусному спорту – для тех, кто уже принимал участие в прошлогодних мастер-классах. Вместо теоретических занятий группа сразу отправилась в открытое море – вспоминать навыки, полученные в прошлом году. Шкипер Александр Лудяков нашел работу для каждого, никому не пришлось скучать. На третий день участники отправились в дальний переход из Анапы в Сочи продолжительностью почти 24 часа. После короткого отдыха – в обратный путь, 22 часа до Анапы, в компании дельфинов. Продемонстрировать свое умение участники мастер-классов смогут в ходе парусной регаты "Капитаны бизнеса", которую организует в Эгейском море с 1 по 7 октября газета "Ведомости" с участием команды Men's Health.

Подробности ищи на сайте MHadventure.ru

БЫЛО

ГАДЖЕТ

Adidas GORE-TEX®

Производитель спортивной одежды Adidas разработал и выпустил две новые модели курток, адаптированные специально для российского рынка. Созданы они с использованием технологии GORE-TEX® из материала Performance Shell, обеспечивающего повышенную прочность и износоустойчивость. Ткань не пропускает воду и защищает от ветра, дышащая мембрана выводит влагу и сохраняет тепло, что бы ни происходило снаружи. Куртки можно назвать трансформерами, так как они имеют отстегивающуюся теплую подкладку из материала PRIMALOFT®ECO или флиса. Ты можешь носить их в городе или совершать прогулки на природе – везде тебе будет сухо и комфортно. Продуманные молнии, застежки и герметичная обработка швов не дадут промокнуть или замерзнуть.

ПРАВИЛА БОЙЦА БЕЗ ПРАВИЛ

Канадец Жорж Сент-Пьер — один из сильнейших в мире бойцов ММА*, действующий чемпион UFC в полусреднем весе — рассказал Men's Health историю своей жизни. Ну а мы попытались извлечь из этого рассказа достойный урок.**

* MMA (от англ. Mixed martial arts) — смешанные боевые искусства, известные в народе как "бои без правил".
** UFC (от англ. Ultimate fighting championship) — Абсолютный бойцовский чемпионат, одна из самых влиятельных в мире спортивных организаций, проводящих бои по ММА.

ЖОРЖ СЕНТ-ПЬЕР

Прозвище: Rush (“стремительный бросок”)
Родился: 19.05.1981 в Квебеке (Канада)
Рост: 178 см
Вес: 77 кг
Герой обложки Men’s Health US, апрель 2011 года

С самого дна...

Первый “бой” Сент-Пьера состоялся, когда ему было семь лет. Во время одной из школьных игр он быстрее всех залез на вершину холма, за что тут же получил кулаком в нос от более взрослого, но не столь расторопного пацана. Неплохое начало спортивной карьеры, правда?

“В своей школе в городке Сент-Исидор я постоянно огребал от одного парня, — вспоминает Жорж. — У него, как и у других моих обидчиков, было достаточно причин меня не любить: мало того что я выглядел как настоящий ботан, так еще и участвовал в соревнованиях по шахматам. Короче говоря, я был не слишком популярен”.

Чтобы хоть как-то изменить ситуацию, Жорж стал заниматься кекусинкай-карате, которое и стало основой его боевой техники в будущем.

Впрочем, у Сент-Пьера могло бы и не быть никакого выдающегося будущего, если бы в 15 лет он не увидел, как молодой Ройс Грейси — представитель знаменитой школы бразильского джиу-джитсу — с легкостью валит на ринге монстроподобных соперников. То были годы самого зарождения UFC. И Жорж впервые загорелся идеей стать чемпионом по ММА.

"Тогда я был очень удивлен и все никак не мог понять, как же такой худой парень может справляться с такими быками?!" Сегодня у Жоржа есть ответ: "Знание! Все войны были выиграны теми, кто обладал более совершенным оружием. Знание — это мощнейшее оружие, и Ройс Грейси обладал им. Он знал, как вырубить любого. На следующий день я отправился на поиски тренера".

ВСЕ ВОЙНЫ БЫЛИ ВЫИГРАНЫ ТЕМИ, КТО ОБЛАДАЛ БОЛЕЕ СОВЕРШЕННЫМ ОРУЖИЕМ. ЗНАНИЕ — ЭТО МОЩНЕЙШЕЕ ОРУЖИЕ

В 2001 году Сент-Пьер начал биться профессионально, став со временем — благодаря тому же джиу-джитсу — настоящим мастером захватов и болевых приемов. Чтобы оплачивать тренировки и учебу в местном колледже, он устроился сразу на три работы: стелил полы на стройке, вывозил мусор и вышибал подвыпивших посетителей клуба Fuzzy Brossard.

В 2004-м UFC предложил ему бой за титул чемпиона с Мэттом Хьюзом. Предложение было слишком хорошим, чтобы отказаться. Джордж бросил колледж, полностью посвятил себя тренировкам и… с треском проиграл Хьюзу. Как и много лет назад, он вновь забрался на гору только для того, чтобы получить удар в нос.

…к заветному титулу

Через два года Сент-Пьер становится-таки чемпионом UFC, отправив в технический нокаут все того же Мэтта Хьюза. То старое поражение, которое могло бы выбить кого-то другого из колеи, Жоржу лишь прибавило целеустремленности. Он изучил тайский

ВЫЖИВАЮТ НЕ САМЫЕ МОЩНЫЕ, СИЛЬНЫЕ ИЛИ БОЛЬШИЕ ЖИВОТНЫЕ, А НАИБОЛЕЕ ПРИСПОСОБЛЕННЫЕ

бокс и классическую борьбу. Стал знатоком силовых тренировок и спортивной психологии.

Сегодня, спустя 5 лет после того исторического боя, Сент-Пьер с ученым видом рассуждает о теории Дарвина. Так, например, он неожиданно много знает о мегалодоне — хищном кошмаре древних морей. Примерно два миллиона лет назад эта акула (22 м в длину, 50 т весом) полностью исчезла с лица земли. Как и американский лев, крокодил дейнозух и другие гиганты, чьи латинские имена так забавно звучат в устах Жоржа, учитывая его, мягко говоря, ненаучную внешность.

Почему эти факты так значимы для него? “В бою, в жизни, в эволюции важна эффективность, — объясняет Сент-Пьер. — Сама история свидетель: выживают не самые мощные, сильные или большие животные, а наиболее приспособленные”.

Что ж, этим словам, пожалуй, можно верить: за последние три года Жорж не проиграл ни единого раунда. Он быстрее других бойцов. Эффективнее. Способнее к выживанию в чисто дарвиновском понимании этого слова.

“Существует заметная разница между просто бойцом и мастером единоборств, — продолжает умничать Сент-Пьер. — Боец тренируется ради конкретной задачи: у него такого-то числа бой с таким-то соперником. Я считаю себя мастером единоборств: я тренируюсь ради самого себя. Я тренируюсь постоянно. Моя цель — совершенство, которого никогда не достичь. Я делаю это не ради славы. Я делаю это из любви к искусству”.

БУДЬ ГОТОВ

Жорж Сент-Пьер никогда не впечатлил бы нас своей отменной физической формой, если бы постоянно восстанавливался от травм. Тактика чемпиона UFC — вообще избежать травм с помощью тщательной разминки перед каждой тренировкой. Разминка состоит всего из трех упражнений, на выполнение каждого Жорж отводит ровно по 60 секунд, после чего без отдыха переходит к следующему.

- **Выпады в трех направлениях** Сделай выпад вперед, затем назад, а потом вбок, вернись в исходное положение. Повтори последовательность с другой ноги. Продолжай, пока не закончится время.
- **Приседания** Делай обычные приседания, используя только вес собственного тела.
- **Проходки в упор лежа** Стоя прямо, сначала присядь, поставив руки на пол, а затем пройди руками вперед, пока не окажешься в положении упора лежа. Таким же манером вернись обратно — получишь один повтор. Продолжай в том же духе, пока не закончится время.

ТРЕНИРОВКА СЕНТ-ПЬЕРА

ОПЫТНЫЕ ТРЕНЕРЫ ПОСТОЯННО СПОРЯТ О ТОМ, КАК ЧАСТО (В ИДЕАЛЕ) НУЖНО ХОДИТЬ В ЗАЛ. ДИАПАЗОН ВАРИАНТОВ — ОТ ТРЕХ ДО ШЕСТИ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ.

Хочешь — верь, хочешь — нет, но Сент-Пьер получил свое тело благодаря всего двум тренировкам в неделю. Они позволяют ему увеличивать выносливость и взрывную силу, не давая жиру появляться в районе талии даже в виде "неизбежного" побочного эффекта усиленного питания спортсмена.

Программа

Тренируйся по этому плану два раза в неделю. Обрати внимание на то, что каждая тренировка разбита на три фазы: мощностную, силовую и жиросжигающую. Не переходи к следующей, пока не сделаешь все упражнения предыдущей.

МОЩНОСТНАЯ ФАЗА

Выполняй упражнения в предписанном порядке и режиме повторов. Отдых между подходами — 2 минуты.

1. Подъем на грудь с гантелями

Возьми гантели, поставь ноги на ширину бедер и выпрями спину. Наклонись и присядь, как при выполнении становой тяги, опустив снаряды до уровня середины голени. Мощным движением разогни корпус, выпрями ноги и на некоторое время даже поднимись на мыски, продолжи это движение, подняв плечи вверх. За счет этого гантели взлетят вверх. Верни их на уровень плеч, зафиксируй вес на секунду и повтори все сначала. **Сделай 1 сет** из 5 повторов и еще 1 более тяжелый сет из 3 повторов.

2. Швунг с гантелями

Стоя прямо и поставив ноги на ширину бедер, подними гантели к плечам. Предплечья расположи вертикально так, чтобы локти находились прямо под серединой рукоятки гантелей. Быстро присев, вытолкни гантели над головой за счет согласованного усилия ног и рук. Спружинив ногами, аккуратно опусти гантели к плечам и повтори.
Сделай 1 сет из 5 повторов и еще 1 более тяжелый сет из 3 повторов.

3. Толчок с гантелями

Объедини два предыдущих упражнения в одно. Сначала вырви гантели к плечам, не забыв предварительно наклониться и слегка присесть, а затем вытолкни их над головой, помогая себе ногами. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.
Сделай 3 сета из 3 повторов.

СИЛОВАЯ ФАЗА

Выполняй все упражнения по кругу, отдыхая между ними по 30-60 секунд. Выполни 3 таких круга, делая по 3 повтора в каждом упражнении.

1. Турецкий подъем

Ляг на пол, согнув правую ногу и подняв гантель в прямой правой руке над собой. Перекатись на левую сторону, встав на локоть. Напрягая ягодицы и разгибатели позвоночника, подними таз и выпрями левую руку. Отведи левую ногу назад, встав в выпад. Выпрями ноги, приняв конечное положение стоя, с гантелью над головой. На протяжении всего движения держи руку с гантелью строго вертикально. Повторяя последовательность в обратном порядке, вернись в исходное положение и выполни все сначала.
Сделай по 3 повтора для каждой руки.

ВАЖНО: удерживая вес над собой, всегда держи локоть рабочей руки полностью выключенным.
ВАЖНО: начинай подъем корпуса с напряжения мышц живота.
ВАЖНО: сосредоточь взгляд на гантели.

2. Подтягивания широким хватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху чуть шире плеч. Скрести лодыжки и немного прогнись в грудном отделе позвоночника. Опуская плечевой пояс и сводя лопатки, подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом груди. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

3. Отжимания от фитбола

Прими привычное положение упора лежа, но ноги поставь на скамью или степ-платформу, а руки — на хорошо надутый фитбол. Медленно опустись, пока твоя грудь почти не коснется мяча, и вернись в исходное положение, не теряя равновесия. Повтори нужное количество раз.

4. Фронтальные приседания с гантелями

Возьми в руки гантели и поставь их торцами на плечи. Ноги поставь на ширину таза или несколько шире, чуть согни их в коленях и немного отведи таз назад. Не отрывая пяток от пола и не округляя поясницы, опустись в глубокий присед. Вернись в исходное положение и повтори.

ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ ФАЗА

Выполняй выпрыгивания из упора 20 секунд подряд, стараясь сделать за это время максимально возможное количество повторов, отдохни 10 секунд — и получишь 1 сет. Сделай 8 таких сетов.

Выпрыгивания из упора

Встань прямо. Быстро присядь, оторвав пятки от пола и упершись руками в пол. Прыжком прими упор лежа и сразу же отожмись. Так же прыжком приблизь ступни к ладоням и вернись в положение седа. Выпрыгни вверх как можно выше. Мягко приземлившись, повтори все сначала. ■

ВАЖНО: в приседе перенеси вес тела преимущественно на руки.
ВАЖНО: твое тело должно сформировать четкую прямую линию от затылка до пяток.
ВАЖНО: в момент прыжка опирайся на пол всей ступней, а не только мысками.

УПРАЖНЕНИЯ НА БУКВУ Х

ПОРОЙ ЖЕЛАНИЕ СТАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ТЕБЯ БОЛЬНЫМ.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

1. БАРЬЕРНЫЙ ШАГ

ИСПОЛНЕНИЕ: сидя на полу, выпрямить одну ногу, развернув мысок вверх. Вторую ногу согнуть в колене и отвести в сторону, развернув мысок от себя. Разведя ноги как можно шире, сделать наклон к прямой ноге, взявшись за стопу обеими руками **(А)**.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для стретча мышц задней поверхности прямой ноги.

ЧЕМ ОПАСНО: согласно книге Д. Алтера "Наука о гибкости", данное упражнение "приводит к избыточной нагрузке на коленный сустав согнутой ноги, перерастяжению медиальной крестообразной связки, соскальзыванию надколенной чашечки и сжатию задней части латерального мениска". Короче: оно может сильно травмировать колено согнутой ноги.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: легче всего просто выпрямить согнутую в колене ногу или поджать ее под себя **(Б)**.

2. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД К ПРЯМЫМ НОГАМ

ИСПОЛНЕНИЕ: поставив ступни вместе и выпрямив ноги, сделать наклон вперед, стараясь коснуться коленей грудью, а голеней — лбом **(А)**.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для стретча мышц, разгибающих позвоночник, и мышц задней поверхности бедра.

ЧЕМ ОПАСНО: наклоны вперед прежде всего опасны потерей равновесия. В условиях тренажерного зала падение из данной позиции может закончиться серьезным ушибом головы и другими неприятными травмами. Кроме того, такие специалисты, как Павел Цацулин, считают наклоны вредными для межпозвоночных дисков и связок поясничного отдела позвоночника.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: ставить ступни не вместе, а на ширину плеч, увеличивая тем самым устойчивость исходного положения. Либо делать такие же наклоны сидя, полностью избегая вероятного падения **(Б)**.

* В этом номере мы рассмотрим лишь первые четыре, но со временем, разумеется, охватим всю дюжину.

Существуют как минимум 12 популярных упражнений, регулярное выполнение которых почти всегда приводит к травмам или обострению хронических заболеваний*. Профессионалы относят такие упражнения к категории “X”. В смысле “икс”, то есть упражнения, выполнение которых связано с экстремальным риском для здоровья. Это не значит, что их вообще нельзя использовать. Используй, если хочешь. Но помни о том, чем рискуешь. Ну и, конечно, будь предельно осторожен.

3. ЛЯГУШКА

ИСПОЛНЕНИЕ: стоя на коленях, развести ноги как можно шире и постараться сесть тазом на пол. Мыски обеих ступней развернуты наружу, ноги — максимально согнуты в коленях **(А)**.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для стретча приводящих мышц бедра и улучшения мобильности тазобедренных суставов.

ЧЕМ ОПАСНО: как и в случае с “барьерным шагом”, избыточная нагрузка на колени может привести к травмам, но теперь уже обеих ног. Кроме того, данное упражнение способно серьезно повредить тазобедренным суставам.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: лучше не делать вовсе. В крайнем случае стараться садиться так, чтобы при взгляде сверху обе твои ноги от ягодиц до колена составляли идеально прямую линию — заваливать таз назад нельзя **(Б)**.

4. НАКЛОНЫ СО ШТАНГОЙ СТОЯ

ИСПОЛНЕНИЕ: положив штангу на верхнюю часть трапеций и поставив ноги на ширину бедер, следует совершать наклоны вперед до практически горизонтального положения корпуса **(А)**.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для укрепления мышц, разгибающих позвоночник, и мышц задней поверхности бедра.

ЧЕМ ОПАСНО: при малейшей утрате контроля над поясничным отделом позвоночника возможны грыжи межпозвоночных дисков.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: если ты уверен в собственной технической подготовленности, наклоны со штангой делать можно, но небольшими периодами — не более 2-3 недель. Если нет, то лучше заменить их на румынскую тягу **(Б)** и гиперэкстензии. ■

Редакция благодарит салон-магазин “ФитнесДом” www.fitnessdom.ru за предоставленное оборудование

НИЗКИЙ СТАРТ

ПАВЕЛ ГУНДОРИН
Мастер спорта по спортивной гимнастике, тренер клуба "ФизКульт на Варшавке" (fizkult.ru)

ВОПРОС **Из-за проблем с позвоночником не могу делать тягу штанги в наклоне. Можно ли найти безболезненную эффективную замену, чтобы полноценно тренировать мышцы спины?**

ОТВЕТ **Можно. Это упражнение называется "подтягивания на низкой перекладине". Оно не такое простое, как может показаться на первый взгляд. Обрати внимание на некоторые технические тонкости.**

Перекладина
Установи ее на уровне солнечного сплетения — это оптимальная высота. Если перекладина будет расположена выше или ниже, упражнение покажется тебе слишком легким либо слишком неудобным.

Хват
Немного шире плеч. В верхней точке упражнения твои предплечья должны быть параллельны друг другу.

Таз
Не позволяй ему провисать. Ноги и корпус должны быть вытянуты в прямую линию. В противном случае ты будешь помогать себе за счет ненужного усилия мышц бедер.

Ступни
Ставь их вместе. Чем шире расположены ступни, тем проще упражнение.

Грудь
Еще один важный маркер правильной техники. Старайся на каждом повторе касаться перекладины нижней частью груди. Если касания не произошло, повтор не засчитывается!

Лопатки
Главный показатель правильного выполнения упражнения. Если в нижней точке ты их разводишь, а в верхней они сильно сведены — все верно.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

1 ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

РАБОТАЮТ: широчайшие мышцы спины, бицепсы, средняя часть трапеций.

КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это упражнение более амплитудно по сравнению с подтягиваниями широким хватом, благодаря чему широчайшие нагружаются несколько больше. В традиционном подтягивании широким хватом больше достается мышцам середины спины.

ВЫПОЛНЕНИЕ: повисни на низкой перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Подтянись, отчетливо сведя лопатки. Вернись в исходное положение и повтори.

КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве временной замены подтягиваниям широким хватом, когда последние наскучат.

2 ПОДТЯГИВАНИЯ С ПОЛОТЕНЦЕМ

РАБОТАЮТ: предплечья, бицепсы, широчайшие.

КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это намного более сложный вариант. Нестабильная “подвеска” в виде скользкого полотенца усложняет хват и увеличивает нагрузку на бицепсы.

ВЫПОЛНЕНИЕ: перекинь свернутое в трубочку полотенце через перекладину и, взявшись за его концы, прими исходное положение. Подтянись, разводя концы полотенец в стороны. Вернись в исходное положение и повтори.

КОГДА ДЕЛАТЬ: когда подтягивания широким и обратным хватом больше не будут казаться серьезным испытанием.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ИНСТРУКТОР ГРАМОТНЫЙ И ДАЕТ ПРАВИЛЬНУЮ ПРОГРАММУ? ЕСТЬ КАКИЕ-ТО МОМЕНТЫ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ? ДМИТРИЙ Х.

К сожалению, с ходу оценить именно профессионализм тренера, а не уровень сервиса крайне сложно. Чтобы не ошибиться, полезно навести справки у старых членов клуба, да и самому понаблюдать за тем, кто из тренеров как работает. Обычно у настоящего профи время расписано по минутам, он всегда следует четко продуманной программе тренировок клиента, имеет высшее профильное образование и/или солидный спортивный стаж, тщательно тестирует и расспрашивает клиентов о прежних и нынешних заболеваниях и травмах при первом знакомстве с ними. Очень хороший признак, когда к такому тренеру постоянно обращаются за советом клиенты, не занимающиеся у него персонально: авторитет одними улыбками и прекрасной фигурой не заработаешь.

Посмотрел видео о нашем бодибилдере. На соревнованиях во время жима лежа у него произошел разрыв мышц — верхней грудной и дельт. Как избежать такого?

НИКОЛАЙ

Самый простой способ — не участвовать в соревнованиях. И дело тут не в попытке поднять максимальный вес. Спортивный, ориентированный на высокий результат подход к силовым тренировкам требует более частого, нежели это принято в оздоровительном фитнесе, повторения интересующего силового упражнения (в данном случае — жима штанги лежа). Если жать, а также приседать, тянуть и прочее слишком часто и со слишком высокой интенсивностью, не заботясь о восстановлении, и употреблять по ходу запрещенные препараты, часто нелегально используемые в спорте, вероятность травмы возрастает в разы. И дело тут не в разминке, обычно подобные травмы случаются на пустом месте — во время самой разминки или в последнем подходе на небольших весах.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Возможно ли в 21 год подрасти еще хотя бы на 3-5 см? Рост 172 см, вес около 65 кг. Кое-кто мне посоветовал прыгать со скакалкой, но плохо получается, да и вес я скидывать не хочу.

НИКИТА КОВРОВ

Еще в советское время в популярных журналах для молодежи печатались статьи, посвященные реальным случаям увеличения роста благодаря физическим упражнениям. Правда, прыжков со скакалкой там не было. Обычно рекомендовались плавание брассом — с акцентом на вытяжение, стретчинг и прыжки в высоту — опять же с форсированным усилием на вытяжение. Не могу поручиться за прыжки, но плавание и стретчинг действительно помогают. Первое — благодаря снижению компрессионной (сжимающей, укорачивающей) нагрузки на позвоночник, а второе — из-за стимуляции секреции гормона роста, стретчинг приводит к этому, если сопровождается суставной работой.

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

TDK 3-Speaker Boombox

БУМБОКСЫ, ИЛИ “ГЕТТОБЛАСТЕРЫ”, КАК НАСТОЯЩИЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗВЕЗДЫ, ЖИЛИ БЫСТРО И УМЕРЛИ МОЛОДЫМИ — ОНИ ПОЯВИЛИСЬ В КОНЦЕ 70-Х, В 80-Е ПЕРЕЖИЛИ СВОЙ ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС, А В 90-Х БЛАГОПОЛУЧНО СКОНЧАЛИСЬ. СЕГОДНЯ НА ДВОРЕ 2010-Е, НО ВОТ ПЕРЕД НАМИ НОВЫЙ ГЕТТОБЛАСТЕР — ЕДИНСТВЕННЫЙ В СВОЕМ РОДЕ ПРОДОЛЖАТЕЛЬ СЛАВНЫХ ТРАДИЦИЙ, TDK 3-SPEAKER BOOMBOX.

БУМ БУМБОКСОВ

Конечно, термин “бумбокс” в описании или названии той или иной техники появлялся в последнее время не раз, но это были пустые слова. Классических бумбоксов не делали давно, и тут нужно углубиться в историю вопроса. Итак, в 70-е появился хип-хоп, а вместе с ним и желание его слушать. Так как родилась эта музыка в бедных черных кварталах, возможностей собирать домашние вечеринки у ее почитателей не было по причине тесноты этих самых домов и большой скученности родственников, их населяющих. Выход напрашивался сам собой — тусоваться на улице. Вот и потребовались работающие на батарейках магнитофоны, которые за убойную мощность прозвали геттобластерами — “взрывающими гетто”. А вот и список обязательного для них оснащения: радиоприемник, магнитофон, максимально мощные стереодинамики, гнезда для подключения внешних источников звука, эквалайзер.

Размер: длина — 61 см, высота — 38 см, ширина — 15 см.
Цена: $500. Официальные продажи в России под вопросом.

ЗАРЯЖАЙ!

Вдали от розеток TDK 3-Speaker Boombox работает от 12 батареек размера D. Как часто придется менять батарейки, не сообщается, но хочется верить, что, так как движущихся частей в аппарате нет, эта музыка будет долгой.

ПРОСИТ РЕМНЯ

При его почти 12-килограммовом весе 3-Speaker Boombox долго в руке не потаскаешь. И это вес без батареек — с ними же система потянет на 13,5 кг. К счастью, создатели тоже это поняли и включили в комплект кожаный наплечный ремень с карманом для плеера или переносного диска, который может быть в это время подключен к системе. Впрочем, учитывая вес девайса, в кармане можно носить заодно и согревающий гель для уставшего плеча.

ТОВАР ЛИЦОМ

Спасибо за запоминающуюся внешность 3-Speaker Boombox стоит сказать студии Ziba (www.ziba.com), которая поставила себе цель в дизайне бумбокса максимально тесно связать цифровое настоящее музыки с ее аналоговым прошлым. Сначала были проведены исследования вкусов меломанов в таких повернутых на музыке городах, как Токио, Сидней, Берлин, Сан-Франциско и Манчестер. Оказалось, что при всем удобстве цифровых форматов народу в современных девайсах не хватает возможности тактильно чувствовать музыку. Результат — у 3-Speaker Boombox аналоговые кнопки и алюминиевые ручки настройки вместо тачскринов.

ПОРТ И НАЗНАЧЕНИЕ

Бумбокс должен уметь не только ублажать уши владельца, но и позволять ему самому творить. У TDK 3-Speaker Boombox есть стандартный разъем 1/4", через который можно подключить гитару, превратив "мафон" в усилитель. Также в наличии линейный аудиовход (гнездо 3,5 мм), разъем RCA (тюльпаны) и порт USB, через который можно подключать как плееры (шнур для соединения с iPod/iPhone/iPad в комплекте), так и внешние жесткие диски и флешки (поддерживаются форматы MP3, AAC, WMA). Для перевода цифрового сигнала в аналоговый используется конвертер Wolfson WM8501 DAC. Также в наличии AM/FM-радио (сохранить в памяти можно 10 станций).

ШУМОВАЯ АТАКА

Встроенного носителя музыки у этого аппарата нет (сигнал поступает от подключаемого внешнего), так что пуристы имеют право сказать — это не полноценный бумбокс, а просто переносные колонки. Да, колонки, зато какие! Усилитель мощностью 35 Вт класса D посылает по 10 Вт на каждый из двух 6-дюймовых коаксиальных динамиков и оставшиеся 15 — на расположенный посередине сабвуфер. Настраивать звучание можно с помощью эквалайзера (+/–5 Дб), шкала которого выводится на небольшой экран на передней части аудиосистемы.

ЗНАКОМОЕ ИМЯ

Символично, что бумбокс нашего времени выпустила фирма, которая в золотую эпоху бумбоксов была одним из лидеров рынка компакт-кассет. Кстати, пора тебе, наконец, узнать и как расшифровывается TDK — это Tokyo Denki Kagaku, или "Токийская электрохимическая корпорация".

НУ И ГАДЖЕТЫ!

В ДЛИННОЙ ЧЕРЕДЕ БУМБОКСОВ БЫЛИ ОСОБО ПРИМЕЧАТЕЛЬНЫЕ МОДЕЛИ. ВОТ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ИЗ ВЕТЕРАНОВ УЛИЧНЫХ БАТЛОВ (СОРЕВНОВАНИЙ БРЕЙК-ДАНСЕРОВ). НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ ЕЩЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ В ПРОДАЖЕ НА EBAY, ДРУГИЕ — ТОЛЬКО В РАССКАЗАХ ИЗ СЕРИИ "А ВОТ БЫЛ ЕЩЕ ТАКОЙ МАФОН!".

1. Marantz Superscope

Один из родоначальников класса родом из 1976 года. Некоторые считают его первым честным бумбоксом. У него были стереозвук, AM/FM-тюнер, 4 динамика, возможность записи кассет и немаленькая по тем временам цена $200.

2. Sony CFS-700

Колонки данного геттобластера, новинки 1982 года, можно было не только отсоединять и разносить в стороны, но и вращать вокруг корпуса самого проигрывателя, как части кубика Рубика, фиксируя в шести возможных позициях.

3. Sharp VZ-2000

Сегодня такого не встретишь! Встроенный в бумбокс проигрыватель мог гонять винил с обеих сторон, по необходимости вынимать и переворачивать пластинку, а встроенная кассетная дека с функцией записи давала возможность переписывать музыку с уходящего в прошлое носителя на передовые для 1982 года компакт-кассеты. Уважение, кроме набора функций, вызывал и вес — носить 16-килограммовый мафон на плече могли только самые преданные меломаны. Попробуй потаскай пудовую гирю весь день по району!

4. Sanyo KBX-7

Фишка этой штуки — встроенный синтезатор. Колонки и клавиатуру можно было отсоединять, причем последняя умела работать и в беспроводном режиме. Присутствовал на Sanyo KBX-7 и вход для подключения микрофона: хочешь — слушай музыку, хочешь — пой и играй ее сам.

5. General Sound Dance Machine GS-4040

Основанный в 1984 году ночной клуб, который всегда с тобой, — тут есть и разноцветная светомузыка, и стробоскопы, и даже шар для дискотеки.

6. Conion C-100F
Как и настоящий рэпер, имел несколько имен — также известен как Helix HX-4365 и Clairtone 7980. Появившись в 1984 году, быстро занял место в ряду самых уважаемых бумбоксов, причем места занял много. Габариты этого 12-килограммового монстра — 75,4x40,1x20,4 см. Ты мог его видеть в фильме "Полицейская академия-6". Цена на eBay сегодня — $1000.

7. JVC 3090 CQM
Магнитофон со встроенным телевизором настоящие приверженцы хип-хопа считали пошлостью, но в СССР 80-х с таким можно было стать самым крутым парнем не только на районе, но и в городе вообще.

8. Sanyo M9998
У появившегося в 1978 году Sanyo было два микрофона, что позволяло владельцу такого агрегата не только слушать, но и записывать (!) музыку в стереорежиме.

9. JVC RC-M90
Бумбокс с аудиофильскими замашками: фирменная система шумоподавления Super ANRS, низкий коэффициент детонации, обеспечивающий равномерность движения пленки, 40 Вт чистого звука — и все это в эффектной коробке 67x35x18 см.

10. Sharp GF-777
Сотрясал районы, кварталы и жилые массивы четырьмя динамиками, два из которых отвечали только за тяжелую артиллерию басов. Тяжелым был и сам девайс — 12 кг весило его массивное (75x38x17 см) тело.

МЕСТОРОЖДЕНИЯ ИСКОПАЕМЫХ

Если тебе нужна информация о геттобластерах, стоит заглянуть на сайт classicboombox.com. Там найдешь что-то типа краткой энциклопедии с фотографиями, описаниями и примерными ценами на эти девайсы на eBay. Впрочем, если ты серьезно собрался купить себе один из них, лучше всего искать их не в интернете, а в Токио, где действует, возможно, единственный специализированный магазин в мире — Turbosonic (turbosonic.net). Хозяева этой лавки — фанаты старых бумбоксов, коллекционируют и продают их. Кстати, там, кроме огромных магнитофонов, можно найти и другие любопытные вещи. Например, похожий на пилу-болгарку переносной плеер для виниловых пластинок Audio Technica AT-727 Sound Burger.

11. Panasonic RX-F333
Мы все привыкли к двухкассетникам, но этот еще круче. Трехкассетник от Panasonic позволял основать собственную мини-студию звукозаписи (клепая по две кассеты за раз) и выделялся на их фоне длинным, как колбаса, корпусом. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Packard Bell EasyNote LS

Этот ноутбук предлагается в разных цветах, но, какой бы ты ни выбрал, получишь огромный 17,3-дюймовый экран с разрешением 1600x1900. К такому логично заказать опциональный Blu-Ray-драйв, тем более что тут есть возможность подключения к телевизору через HDMI, что позволит ноутбуку заменить обычный проигрыватель дисков. Если же ты еще решишь оснастить свой EasyNote LS максимальным 1,5-террабайтным диском (точнее, двумя 750-гиговыми, работающими вместе), получишь возможность сохранить в памяти всю коллекцию любимых фильмов в HD. От 35 000 руб.

- *packardbell.ru*

Sony DEV-5

Если у тебя появилась симпатичная соседка в доме напротив, без этой штуки не обойтись — новый бинокль Sony DEV-5 сможет не только приблизить прекрасное далеко, но и записать его в формате HD. Если ты волнуешься, система стабилизации SteadyShot не даст дрожащим рукам испортить картинку. DEV-5 увеличивает изображение до 20 раз, а автофокус обеспечивает четкую фокусировку на объекте наблюдения даже с расстояния в один сантиметр. Если ты соединишь бинокль через кабель HDMI с телевизором, изображение появится на нем. 77 000 руб.

- *sony.ru*

Philips SoundHub HTS9241

Это больше, чем домашний кинотеатр: SoundHub HTS9241 — еще и док-станция для iPhone, и беспроводная колонка с возможностью воспроизведения медиафайлов по каналу Wi-Fi. По этому же протоколу можно и управлять устройством. Что же касается звука, то за него отвечают специально разработанные ВЧ-динамики, которые сделаны из титана, благодаря чему отличаются легкостью и прочностью. Они устойчивы к искажениям и резонансным колебаниям и передают чистый и четкий звук во всем диапазоне частот. За то, чтобы можно было различить и оценить каждую ноту в исходном качестве, отвечает технология Crystal Clear Sound, а система виртуального объемного звучания делает звук при просмотре фильмов максимально реалистичным. 29 990 руб.

- *philips.ru*

HTC EVO 3D

Этот телефон даст тебе 3D-эффект без необходимости надевать очки — спасибо стереоскопическому экрану. Даст тебе возможность делать фото- и видеозаписи HD-качества — спасибо пятимегапиксельной камере. Даст доступ к коллекции голливудских блокбастеров — спасибо видеосервису HTC Watch. Чтобы все это работало быстро, внутри него мощный двухъядерный процессор Qualcomm® Snapdragon™ с частотой 1,2 ГГц. Ну, чтобы пользоваться HTC EVO 3D было удобно, у него самая свежая версия интерфейса HTC Sense с 3D-анимацией. 29 990 руб.

- *htc.ru*

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

ИМЕННО СТОЛЬКО СЕГОДНЯ ПРИХОДИТСЯ ЖДАТЬ HYUNDAI SOLARIS В НЕКОТОРЫХ РЕГИОНАХ РОССИИ. АНТОН ИВАНОВ, КОТОРОМУ УЖЕ ДВАЖДЫ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ПРИХОДИЛОСЬ ЖДАТЬ 9 МЕСЯЦЕВ, В ЭТОТ РАЗ РЕШИЛ СНАЧАЛА ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ТЕМ, КОГО ПРЕДЛАГАЮТ ЖДАТЬ, А ПОТОМ УЖЕ РЕШИТЬ, СТОИТ ЛИ ОНО ТОГО.

СЛОВО “СТОИТ” (с ударением на первый слог) ключевое, когда речь идет о Solaris. Эта машина идет дорогой, которую несколько лет назад проложил Renault Logan, и называется этот путь “недорогой автомобиль, за который не стыдно”.

443 000 руб. — такова цена хэтчбека Solaris, который появился этим летом, составив пару сверхпопулярному седану. 443 000 — это, конечно, дороже Logan, но не много, когда речь идет о машине без компромиссов (вещей, на которых явно экономили, не найдешь).

Ты приходишь в салон и видишь, что Solaris прилично выглядит снаружи и внутри, что у него достойные технические показатели (моторы 1,4 (107 л. с.) и 1,6 (123 л. с.) и разгон до 100 км/ч за 11,5 и 10,2 секунды соответственно). Но чего тебе не дадут в салоне — так это возможности пару дней поездить на этом автомобиле, перед тем как отдать кровные.

Когда речь о машине за 3, 4, 5 млн, покупатель тратит на нее явно не последние деньги, но если мы говорим об автомобиле из бюджетного сегмента, то понятно, что на его покупку идут все деньги семьи (к которым часто добавляется еще и кредит). Короче, выбор важный.

Начну с плохого — мне совсем не понравилась подвеска Solaris: даже на ровном асфальте она постоянно издает какие-то шумы, а на плохой дороге — пробивается. Ее поведение уже стало поводом коллективного письма покупателей с просьбой провести отзывную кампанию.

А теперь хорошее: кроме пресловутой подвески, в машине и придраться не к чему. Она шустро ускоряется (хоть с механикой, хоть с автоматом), радует хорошей шумоизоляцией и предлагает за разумные деньги все необходимые опции: разница в цене между моторами 1,4 и 1,6 — 10 000 руб., АКПП — 35 000, кондиционер — 20 000, пакет с боковыми подушками, ESP, антипробуксовочной системой и задним парктроником — 29 500.

Она — и это главное — выглядит современно. Тот же Logan, даром что очень хорошая машина, но внешним видом всем рассказывал о том, что стоит он мало, Solaris — нет. И в Hyundai знают, что это поможет им продать очень много таких машин: они отвели этой модели роль поработителя нашего рынка — построили завод с едва ли не самым большим уровнем локализации производства среди иностранных производителей и максимально адаптировали машину для российских условий.

Solaris им важен, потому что он должен стать новым Focus — главной иномаркой России, и поэтому, я уверен, и подвеску исправят, раз того просит народ. А кроме нее и разве что мерзко-синей подсветки приборов ничто не отговаривает меня от покупки. Хотя нет, вру, 9 месяцев я бы не стал ждать ни один автомобиль. В России, где средняя продолжительность жизни мужчины 59 лет, тратить столько времени на очередь — глупо. Так что, если в твоем регионе очередь такова, выбери что-то другое.

И еще: не покупай дорогой Solaris: пока автомобиль стоит 400 000–500 000 — он хорош, но в максимальной комплектации за 669 000 руб. эта машина начинает конкурировать с более интересными предложениями. Помни об этом, когда продавец в салоне с улыбкой начнет размахивать перед тобой списком дополнительных опций.

НА СВОИХ ДВОИХ

ИВАН ГЛУШКОВ ТАК ХОТЕЛ В АРМЕНИЮ, ЧТО ДОШЕЛ ТУДА БЫ И ПЕШКОМ, НО ВАНЕ ПОВЕЗЛО — ЕМУ ПРЕДЛОЖИЛИ ДОБРАТЬСЯ ДО СОЛНЕЧНОГО ЕРЕВАНА С ПОМОЩЬЮ НОВОЙ, ПЕРЕДНЕПРИВОДНОЙ, ВЕРСИИ КРОССОВЕРА MAZDA CX-7.

“ПОЛНОПРИВОДНАЯ CX-7 ПРЕКРАСНА, но страшно жрет бензин. Выясни, может, у этой аппетит поменьше”, — напутствовал меня главный технолог нашей редакции Антон Иванов. Я выяснил. Но обо всем по порядку.

Первое, что приходит на ум, когда садишься за руль CX-7, — ты вернулся в 90-е. Однотонно-черная приборная панель, множество квадратных кнопочек, загорающихся при нажатии красными лампочками. На чем-то похожем я учился водить лет 15 назад. Мучительно хочется поставить диск East 17 и нажать газ в пол. Диска у меня не было, поэтому оставалось только второе.

Предыдущая версия — полноприводная, с турбированным движком, разгонялась до сотни за 8 с небольшим секунд, что для автомобиля таких внушительных размеров (4680/1870/1645 мм, 1782 кг) — очень серьезная цифра. Новая, облегченная до 1600 кг, но менее мощная машина более неторопliва — до сотни разгоняется за 10,3 секунды — это по паспорту. По моим личным ощущениям, делает она это не слишком охотно, как будто собравшись изо всех сил. Переднеприводная Mazda CX7 вообще очень любит повышенные обороты — стрелка тахометра зашкаливает при малейшем усилии на любой горке, что, наверное, доставляет определенное удовольствие любителям рева мотора. Зато тормозит машина довольно резво — что особенно важно на узких горных армянских дорогах.

В чем еще отличия обновленной CX-7? Во-первых, как ты уже прочел раньше, новый кроссовер не полноприводной, а переднеприводной. Он лишился турбированного двигателя 2,3 л — вместо него стоит обычный “атмосферник” объемом 2,5 л, похожий на тот, что устанавливается на Mazda 6. Собственно, создатели нового кроссовера и адресуют его владельцам “шестерки”, желающим пересесть на более основательное авто. Коробка передач — только пятиступенчатый автомат, других вариантов не предусмотрено.

Во-вторых, это уже упомянутая экономия топлива — в смешанном режиме двигатель тратит 9,4 л на сотню километров. На особо резких подъемах количество поедаемого бензина скакало до 16 л, но это все равно пустяк по сравнению с 22 л в городском режиме предыдущей версии CX-7.

Ну и, конечно, главная приятная новость — цена. Есть подозрение, что все задумывалось не в последнюю очередь ради нее. Новая модель стоит от 1,13 млн руб., на 150 000 дешевле, чем предыдущая версия. Пустячок, а приятно. ■

РЕЗИНОВЫЙ СЛОВАРЬ

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ВСЕГДА ИМЕТЬ ОТЛИЧНОЕ СЦЕПЛЕНИЕ С ДОРОГОЙ, ЭТАЛОННУЮ УПРАВЛЯЕМОСТЬ И ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦИЕЙ ЗА РУЛЕМ, ТЕБЕ НУЖНО УМЕТЬ ВЫБИРАТЬ ШИНЫ. ПЕРЕД ТОБОЙ СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ ПЕРЕОБУТЬСЯ В ЛУЧШИЕ ШИНЫ ЭТОГО СЕЗОНА.

АСИММЕТРИЧНАЯ ШИНА

Шина, у которой рисунок протектора различается на внутренней и наружной части беговой дорожки. Такие шины имеют улучшенные рабочие характеристики.

Зимние шины Viatti Brina отлично отводят снег и “шугу” из пятна контакта и дают уверенность даже на очень заснеженной или слякотной дороге, но если ты выедешь на сухой асфальт — и там эти шины позволят тебе выжать из автомобиля максимум. Секрет в асимметрии — в поворотах нагрузка распределяется неравномерно, и именно тут неодинаковый рисунок протектора работает в полную силу.

БРЕКЕР

Силовая структура шины, состоит из слоев прорезиненного корда, разделенных резиновыми прослойками. Расположен между каркасом и протектором.

Шины Viatti Brina произведены по эксклюзивной немецкой технологии специально для России и полностью смоделированы на компьютере. В результате получились шины, материал и конструкция которых были подобраны так, чтобы в условиях русской зимы твоя машина всегда “твердо стояла на ногах” и уверенно шла к своей цели. Свои свойства эта резина сохраняет в диапазоне от –45°С до +10°С.

КОМФОРТАБЕЛЬНОСТЬ ШИНЫ

Способность шины смягчать дефекты дорожного полотна и снижать шумы.

У Viatti Brina расположение шашек выполнено со сдвигом друг относительно друга в продольном направлении, что способствует уменьшению уровня шума.

ЛАМЕЛЬ

Зигзагообразные прорезы в блоках протектора. Обеспечивают лучшее сцепление с дорожным покрытием, что особенно важно на мокром асфальте, снегу и льду.

Щелевидные, волнообразной формы прорези по всей ширине беговой дорожки шин Viatti Brina делают шашки в рисунке протектора более эластичными в продольном направлении, что способствует улучшению сцепных свойств шины, а это особенно важно в зимний период времени.

ПЯТНО КОНТАКТА ШИНЫ

Зона, которой шина касается дороги и обеспечивает сцепление.

Состав резиносмеси Viatti Brina идеально подобран для автомобильных дорог в крупных мегаполисах, где в качестве средства борьбы с гололедицей используют химические реагенты. В итоге ты можешь просто не замечать, что под колесами одно из самых коварных покрытий — Viatti Brina возьмут эту проблему на себя.

ТИПОРАЗМЕР ШИНЫ

Маркировка на шине, указывающая ее размер и расчетную нагрузку.

Разобраться в этих шифрах можно на примере двух самых распространенных типоразмеров — 195/65 R15 91T и 205/55 R16 91T. Именно такие есть в линейке Viatti Brina. Итак, первая цифра (195 или 205) — номинальная ширина в мм, вторая (65 и 55) — отношение высоты профиля к ширине шины, буква R — радиальная конструкция, следующая за ней цифра (15 и 16) — диаметр диска в дюймах, далее — индекс нагрузки (91 — 615 кг) и скорости (T — до 190 км/ч). Кроме того, Viatti Brina доступны в размерах 205/60 R16, 205/65 R16 и 205/45 R17.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КВАНТ M-СЕРИИ

Mercedes выпустил третье поколение внедорожников серии M: “Если кратко, то нам удалось совершить квантовый скачок в экономичности, безопасности, маневренности и дизайне”, — откровенничает член правления концерна Daimler AG Томас Вебер. О дизайне можешь судить по картинке. Новые “эмки” теперь на строгой диете — например, модель ML 250 BlueTEC 4MATIC съедает каких-то 6 л топлива на 100 км. В принципе, любой из машин M-серии одного бака топлива хватает почти на 1500 км (!) — это на 25% экономичнее предыдущих моделей. Перечислять остальные нововведения у нас просто не хватит бумаги.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ КОРНА

Любишь хрустящую зелень, но лень рубить салаты? Тогда иди в магазин и бери “Белую Дачу“. Теперь под этой маркой продается смесь специально для тебя — Men’s mix, где главную роль в ней играет салат корн. Если ты регулярно занимаешься в зале, то тебе будет полезно знать, что в корне полно витамина B_9, отвечающего за нормальный метаболизм и восстановление клеток.

СВЕРИМ ЧАСЫ

Часы американского бренда Hamilton присутствуют в 380 голливудских фильмах. С недавнего времени в копилке бренда появилась и русская картина — “Свадьба по обмену” с Федором Бондарчуком. На этом марка Hamilton не остановилась и продолжила внедряться в российский шоу-бизнес: теперь — в клипе бывшего солиста “Банд’Эрос” МС Батишты на песню “Перелистни страницу”. В мини-боевике в духе фильмов Гая Ричи мелькают сразу четыре экземпляра Hamilton Ventura, которые в свое время носил сам Элвис Пресли.

ГОНКИ НА ВРЕМЯ

Вниманию всех, у кого есть iPhone и/или iPad в руках и страсть к автогонкам в сердце. Часовой бренд Alpina выпустил специальное приложение Alpina Watches iPad/iPhone Racing App — международные виртуальные гонки Alpina Racing, главный приз в которых совсем не виртуальные, а очень даже реальные часы Alpina. Победитель определяется каждый месяц по итогам пройденных этапов. Так что вперед — загрузил, зарегистрировался, погнал!

ПОГОВОРИМ НАЧИСТОТУ

Раз ты нас читаешь, то мы уверены, что ты в курсе: в здоровом теле — здоровый дух, а потому занимаешься спортом, разумно питаешься и вообще всячески следишь за собой. Вот тебе еще один полезный совет — в соответствующих случаях не забывай воспользоваться гелем для интимной гигиены Saugella с экстрактом бессмертника, оказывающим противовоспалительное и противовирусное действие. Поверь, подруга оценит — ведь таким образом ты заботишься и о ее здоровье тоже. Помни об этом.

ЗАБОТ ПОЛОН РОТ

Стоматологи утверждают — а ты, скорее всего, и сам догадываешься, — что зубная паста не только чистит зубы, но и за счет активных компонентов предохраняет от заболеваний полости рта. Последняя разработка Blend-a-med — паста PRO-EXPERT — заряжена формулой Stannous Complex (на ее изобретение у компании ушло 15 лет). Она решает проблемы по всем рот-фронтам: зубной камень, бактериальный налет, проблемы десен, чувствительность зубов, кариес, свежесть дыхания. Эффективнее всего паста выступает на пару со щеткой “Oral-B Pro-Expert 3D Чистота”.

ДНЕВНИК ФОТОГРАФА

С октября в Пушкинском музее открыта выставка одной из главных фигур в искусстве глянцевой фотографии Энни Лейбовиц. Ретроспектива “Жизнь фотографа: 1995–2005” привезена благодаря спонсорскому участию компании BMW из Бруклинского музея и основана на одноименном альбоме Лейбовиц, вышедшем в 2009 году. Энни начала карьеру в 1970-м в журнале Rolling Stone. Собрав обширное портфолио из фото знаменитых музыкантов того времени, в 1983-м она сменила место работы на журнал Vanity Fair, где стала снимать портреты голливудских звезд. Увидеть большинство из них ты можешь в здании Музея личных коллекций (ул. Волхонка, 10).

ПЕРЕВОРОТ

Все смешалось в доме HUGO BOSS, и не заметить этого невозможно — в новой композиции HUGO Just Different соединились весьма трудносочетаемые, на первый взгляд, ингредиенты: замороженная мята и камфора, фрезия, базилик и кориандр. Посол аромата, актер и музыкант Джаред Лето, подтверждает наши слова: “Идея рекламной кампании состоит в том, чтобы перевернуть мир вокруг нас с ног на голову и взглянуть на все с другой точки зрения”.

ДОБРЫЕ ДВЕСТИ

Эта осень отметится сразу двумя большими пивными событиями, и еще большой вопрос, какое из них важнее — традиционный и всеми любимый Октоберфест или самый разгар бурных торжеств в честь 200-летия со дня рождения Якоба Кристиана Якобсена — основателя Carlsberg, четвертой по величине пивоваренной группы в мире. Отмечать начали давно, еще в мае, с открытия интерактивной выставки, посвященной Якобсену и делу его жизни — созданию империи пива Carlsberg, затем продолжили научной конференцией в Копенгагене “От науки к бизнесу и обществу” с участием лауреатов Нобелевской премии и присуждением двух исследовательских Премий по 1 млн датских крон и заканчивать не собираются. Ну а премией всем остальным любителям пива всегда будет отменный вкус Carlsberg.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПРИНЦ ЛИМОН

Впереди зима, а готовиться к ней, сам знаешь, надо заранее. Запасайся новым горячим напитком ТераФлю Экстра “Лимон”. Если простудился, заваривай его не раздумывая. Попиваешь себе лимонный напиток радостного цвета, а заодно повышаешь свой жизненный тонус, жар снимаешь и болевой синдром уменьшаешь.

Рег.уд. ЛСР-007823/10 от 10.08.2010. Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией по применению

ФОРМУЛА ОДНОГО

Июльский Moscow City Racing уже стал хорошей традицией (см. репортаж на стр. 178), и, естественно, мы не могли упустить шанс пообщаться с его главным гостем — Дженсоном Баттоном.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

— Дженсон, ты сегодня имеешь возможность помериться силами с Хэмилтоном, Феттелем, другими крутыми ребятами из современной "Формулы". А кого бы ты хотел видеть своим оппонентом из великих гонщиков прошлого?

— Я вырос на гонках Алана Проста и помню, как весь мир прилипал к экранам, когда на старте стояли машины Проста и Сенны. Я бы очень хотел попробовать вмешаться в ту дуэль. Это, конечно, невозможно, но, мне кажется, это было бы очень увлекательно.

— А если бы ты не был гонщиком F1, где бы оказался сегодня?

— Пока я побеждаю в "Формуле" и команда дает мне машину, которая готова опережать любой другой болид, я об этом даже не думаю. Может, потом вы увидите меня в GT или DTM, но сегодня все мои мысли об F1. О другом думать не хочу.

— Хорошо, а о чем ты думаешь, когда приходишь покупать себе машину для обычной жизни?

— О том, что вне гонок моя жизнь очень насыщенна и мне нужен автомобиль, готовый вместить все то снаряжение, которое мне необходимо во время отдыха (активного, как правило). У меня Mercedes C-класса универсал — туда влезает и велосипед, и все, что пригодится для занятий триатлоном. И знаешь, для

ДЖЕНСОН БАТТОН

Родился 19 января 1980 года в Великобритании, в семье известного гонщика ралли-кроссов Джона Баттона. Начал заниматься картингом в возрасте 8 лет.

Чемпион мира 2009 года в гонках "Формулы-1".

Карьера в "Формуле-1": 2000 — Williams, 2001 — Benetton, 2002 — Renault, 2003-2005 — Bar, 2006-2008 — Honda, 2009 — Brawn GP, 2010 — McLaren.

Посол часовой марки TAG Heuer.

меня, как привередливого водителя, очень важно, что эта тачка со всем этим грузом едет так, что я реально получаю удовольствие от вождения.

— А как же суперкар McLaren MP-12C? Неужели ты не купил себе этот болид, созданный теми же ребятами, что готовят твою гоночную машину?

— Помню, когда я только пришел в McLaren, этот проект был

почти готов и мы с Льюисом получили задание протестировать прототип на нашей трассе. Меня поразило то, насколько эта машина не похожа на другие — она цеплялась за дорогу лучше всех автомобилей, на которых я ездил до этого. Тем не менее после заездов я поговорил с инженерами и дал какие-то советы по тому, как улучшить MP-12C, — надо же было что-то сказать. Так вот, в следующий раз, когда я снова оказался за рулем этой тачки уже на трассе в Портимау — это было через год, — меня поразило, что она стала лучше, причем заметно лучше. Конечно, у меня есть теперь свой MP-12C. Последний раз я ездил на нем на свадьбу лучшего друга. Это безумная машина. Попробуйте при случае обязательно!

— А если бы у тебя была возможность так же, как ты советовал доработать MP-12C, повлиять на изменения регламента "Формулы-1", что бы ты поменял?

— Не знаю... Думаю, работа гонщика — не только ездить на машине, но и уметь подстраиваться под новые правила в гонках. Я бы просто хотел всегда помнить эти правила, какими бы они ни были, чтобы, если вдруг в гонке у меня пропадет связь с инженером, я сам знал, что можно, а что — нет.

— А ты сам — болельщик?

— Моя страсть — велогонки. "Тур де Франс" в этом году оказался просто фантастическим. У меня была возможность поездить на велосипеде лучшего спринтера этой гонки Марка Кавендиша — McLaren Specialized Venge. Конечно, это что-то! Что я еще люблю? Серфинг, теннис (в этом году сидел на трибунах во время Уимблдона), а еще обожаю триатлон: мой кумир — девушка по имени Крисси Велингтон, еще болею за Крейга Александра. Думаю, на Олимпиаде-2012 этот спорт стоит смотреть всем.

— А что остается за кадром в гонках F1? Как ты проводишь свой день, если на него приходится гонка?

— По-разному. Обычно встаю рано — еще до восьми — и сразу иду на завтрак в гостинице. Ем то, что разрешил мой диетолог, потом, если нужно, даю какие-то интервью или участвую в других PR-мероприятиях. За два часа до гонки ем и иду на массаж — короче, много зрители не теряют, не видя этого. Все дела до гонки — просто то, что придумал мой тренер.

— А какие из придуманных им упражнений ты бы посоветовал мне?

— Все упражнения на мышцы кора — это фундамент для силы и то, что помогает выдерживать дикие перегрузки во время гонки.

— В гонке от одной секунды зависит вся твоя карьера. В обычной жизни это сказалось на твоем отношении со временем?

— Моя работа — гонка за временем. Я постоянно стараюсь сократить время круга и только и думаю о том, что может влиять на это: шины, топливо — все что угодно. За пределами трека примерно такая же ситуация — у меня столько времени уходит на работу, что я стараюсь постоянно его сэкономить, чтобы иметь возможность больше быть с друзьями и семьей. Все время пытаюсь дать себе больше времени. Видишь, я и сейчас посматриваю на свои часы TAG Heuer Carrera 1887 — так всегда в моей жизни.

— Скажи, когда пришло понимание, что ты — звезда?

— Да я вообще стараюсь об этом не думать. Знаешь, я столько раз был на том же Гран-при Великобритании как зритель, что, когда приехал туда в качестве гонщика, мне было очень непривычно — столько людей вдруг хотят взять у меня автограф. Вообще, все, что мне приходит в голову по этому поводу, — это сколько мои родители потратили сил на то, чтобы я стал тем, кем являюсь.

— Когда мы видим твою машину на старте, что в этот момент происходит в голове?

— Стараюсь, чтобы ничего лишнего там не происходило. Хорошо тронуться не так просто, нужен баланс, потеря которого грозит тем, что тебя обойдут. Я жду старта и пытаюсь стартовать в тот же миг, когда загорится зеленый. Вот и все мои мысли в момент начала гонки.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ САМОЛЕТЫ

7 августа Строгинская пойма Москвы во второй раз стала большим аэродромом. Здесь состоялся “День полетов” Red Bull Flugtag, оценить событие прибыло более 100 000 зрителей. Правда, в отличие от серьезных авиашоу, на Red Bull Flugtag взлетали, ну или, по крайней мере, очень пытались это сделать, самодельные летательные аппараты — часто нелепые, но всегда — очень занимательные. О самих конструкциях, а также о чувстве юмора их создателей вполне можно судить по названиям: “Брови Брежнева”, “Секс-бомба”, “Аэровафля”, “Площадь Ильича”.

Из 39 команд — участниц фестиваля, приехавших из разных городов России, первое место досталось ростовской “Ростов-рак”. Их четырехметровый агрегат из пенопласта впечатлил всех членов жюри. Второе место заняла “Пилотажная группа Вистриж” из Москвы, третье — “Иллюзия полета” из Ульяновска. Эта же команда стала победителем в номинации на самый дальний полет. Их аппарат пролетел 19 м над водой, побив российский рекорд 2009 года — 12 м. В награду за первое место весь экипаж команды “Ростов-рак” получил поездку в знаменитый австрийский Ангар-7 (Hangar-7) — частный авиамузей и хранилище коллекции самолетов в Зальцбурге.

Команда “Вистриж” теперь заслуженно сможет испытать на себе все прелести невесомости в Центре подготовки космонавтов им. Гагарина.

А “Иллюзия полета”, как ни парадоксально, получила в подарок именно такую иллюзию — полет в аэродинамической трубе. А также приз за дальность в виде перелета по любым направлениям длиной 40 075 км, что соответствует длине экватора, от партнера фестиваля, компании “Агент.ру”.

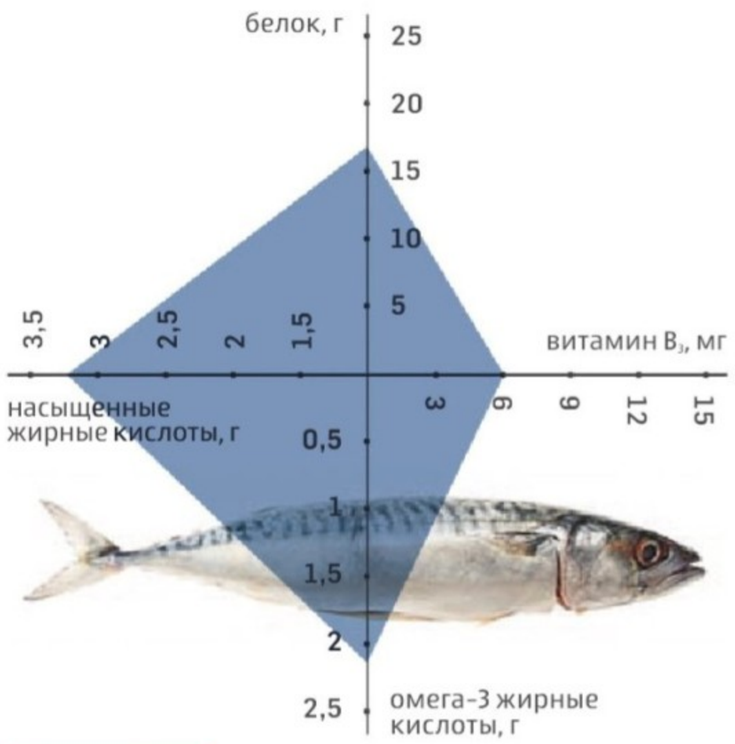
Болельщикам скучать не пришлось. Для тех, кто хотел поучаствовать в полетах, тоже нашлась возможность. В шатре Men’s Health желающие в течение всего дня соревновались в запуске бумажных самолетов собственной конструкции. Лучшие пилоты получали в подарок свежий номер журнала, а абсолютный победитель дня (полет составил 30 м) — годовую подписку на Men’s Health.

Х.З.*

РАЗБЕРИ ПО КОСТОЧКАМ

КАКАЯ РЫБА В ОКЕАНЕ ПЛАВАЕТ ПОЛЕЗНЕЙ ВСЕХ?

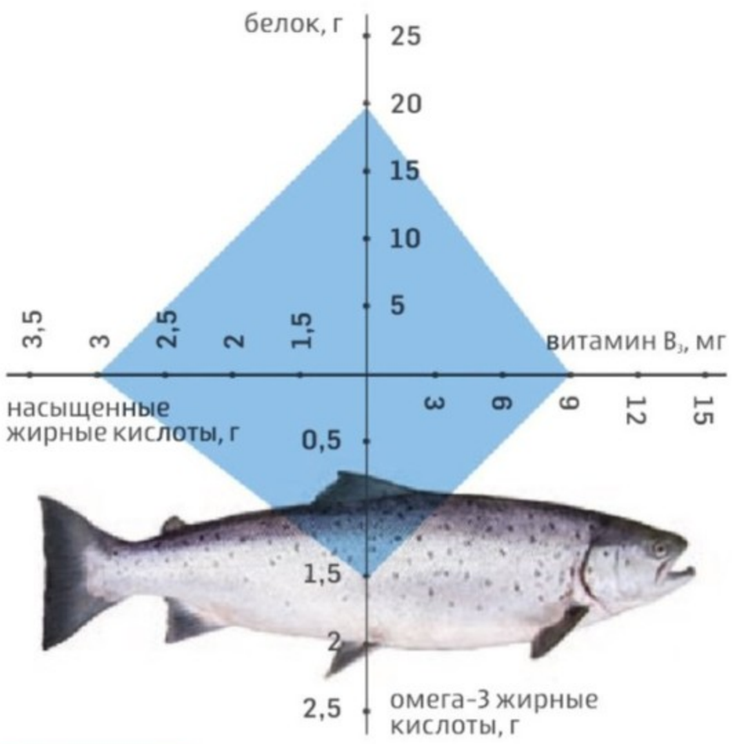
СКУМБРИЯ



ДЛЯ СЕРДЦА

В скумбрии много омега-3 жирных кислот, которые препятствуют отложению холестерина в артериальных сосудах, уменьшая риск инфаркта, гипертонии и инсульта.

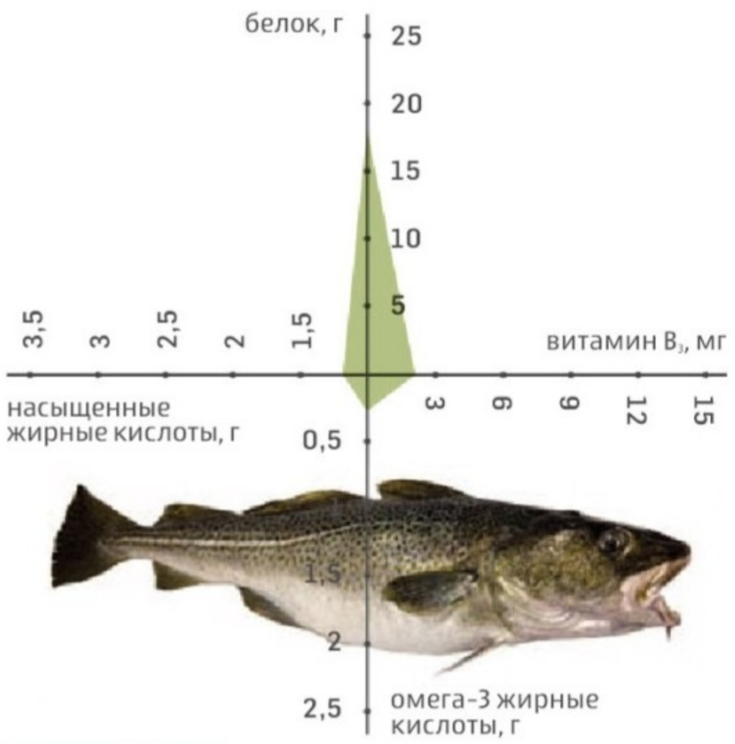
СЕМГА



ДЛЯ КОЖИ

Лососевые сорта рыбы относятся к особо жирным, но это неплохо. Их жир легко усваивается организмом человека и богат жирорастворимыми витаминами A и D, которые улучшают состояние кожи.

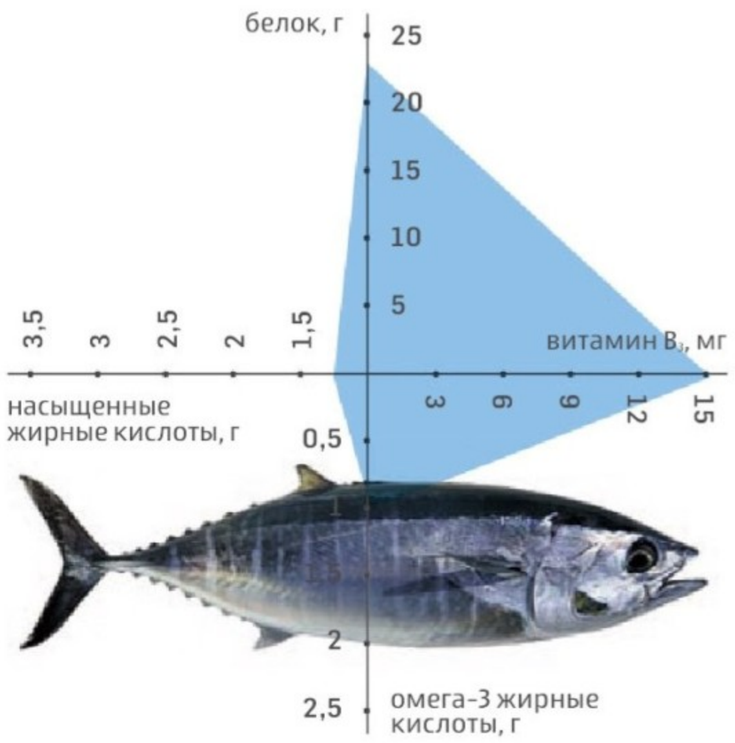
ТРЕСКА



ДЛЯ МЫШЦ

Решил похудеть и записался в спортивный зал? В треске много белка, который нужен организму, чтобы наращивать мышечную массу, и мало жиров, которые мешают сбросить лишний вес.

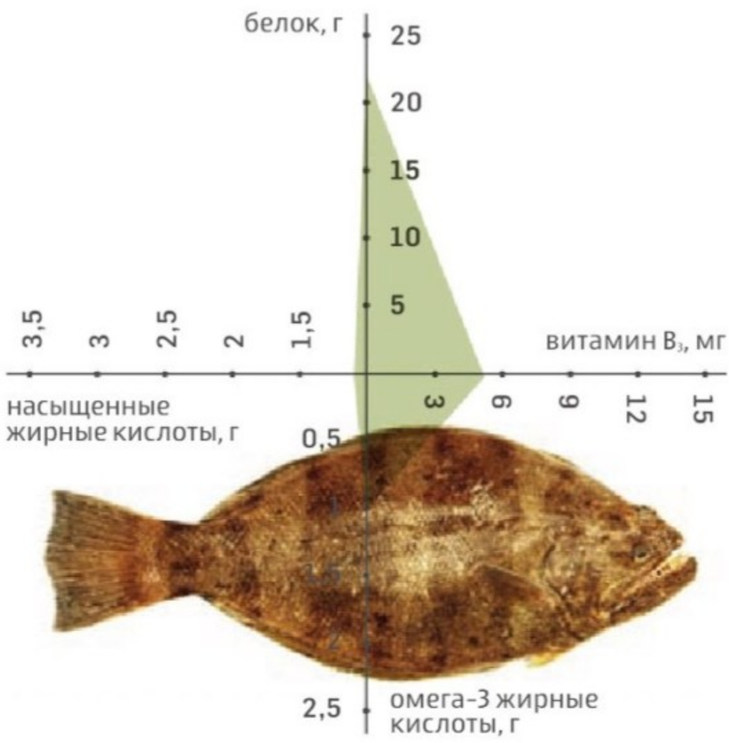
ТУНЕЦ



ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Идеальный источник витамина B_3, который нормализует обмен веществ и укрепляет нервную систему.

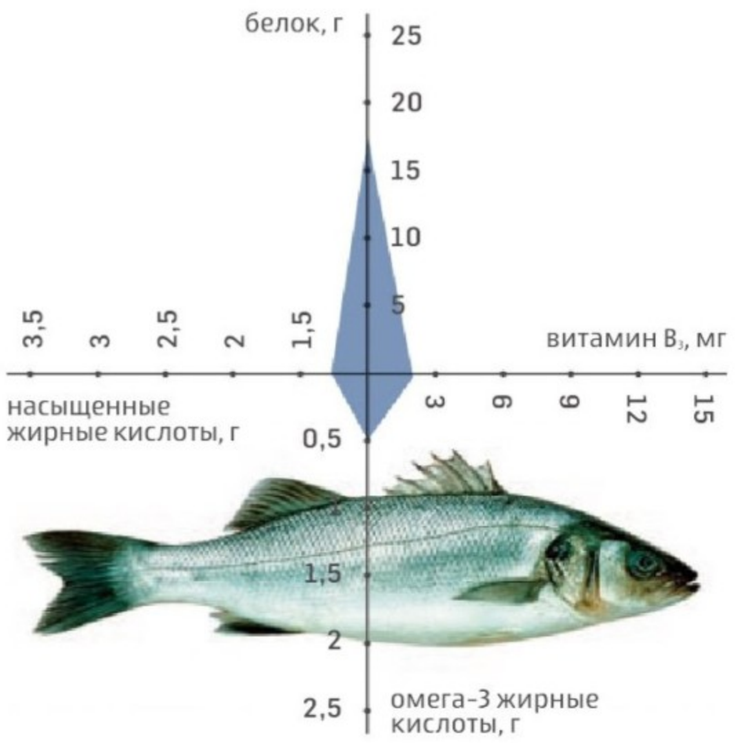
ПАЛТУС ОБЫКНОВЕННЫЙ



ДЛЯ ПЕЧЕНИ

В 160 г палтуса содержится дневная норма селена, который необходим организму для синтеза антиоксидантов, защищающих печень от свободных радикалов.

МОРСКОЙ ВОЛК (СИБАС)



ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

У популярного в ресторанах средиземноморской кухни морского волка на 100 г приходится всего 112 ккал.

* Хочу знать.

ФОТО: PHOTOXPRESS, DIOMEDIA/ALAMY

Men's Health

БУШЛАТ ИЛИ ПИКОТ?

5 ОТЛИЧИЙ ЧИНОС ОТ МИЛИТАРИ

ПАРА ДЕСЕРТОВ НА НОГИ

GUIDE to STYLE

БРИФЫ ПРОТИВ ДЖОКОВ

ВСЕ, ЧТО ТЫ ХОТЕЛ ЗНАТЬ О МОДЕ, НО БОЯЛСЯ СПРОСИТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

6 СЛОВО РЕДАКТОРА

8 СЕМЕРО СМЕЛЫХ
Дезерты, ботинки и кроссовки

12 ВАШИ ЧИНОС, СИНЬОР!
Разноцветные штаны правильного покроя

16 УЗКОЕ МЕСТО
Не переборщи с ремнем

20 ДАВАЙ ЗАВЯЗЫВАЙ
Галстук-бабочка сделает из тебя человека

22 НА РАЗ-ДВА-ТРИ
Пиджаки и пуговицы

24 КАК СЕБЕ
Костюм на заказ

26 НА, СТУПАЙ!
Уместные ботинки для разных случаев

28 ВЕРХНЕЕ ТЕЧЕНИЕ
В чем гулять этой осенью

40 ПО РУКАМ
Перчатки бросают вызов всему

42 ХЕВИ-МЕТАЛ
Мужская ювелирка

44 ДЕТАЛЬНЫЙ ПОДХОД
Путеводитель по рубашкам

46 ШЕРСТИ КЛОК
Свитера и люди

50 ВСУХУЮ
Одежда с неподмоченной репутацией

54 МИНУТЫ СЛАВЫ
Сверяем часы

60 ФОТОРЕАЛИЗМ
Уход за собой как искусство

64 ВРЕМЯ БРАТЬСЯ ЗА ГОЛОВУ
Все для волос

66 СИДЯТ РОВНО
Краткая энциклопедия трусов

68 НОВОСТИ

72 ГДЕ КУПИТЬ

СЛОВО РЕДАКТОРА

Где сшить себе костюм?
Сколько пуговиц должно быть на пиджаке?
Какие сейчас носят ремни?
А бабочку сейчас носят?
А самому под силу ее завязать?

Разные стильные вопросы не дают спокойно спать тебе, читатель. Но и мы в редакции не спим. Перед тобой наш очередной модный гид, где мы постарались просто и понятно рассказать тебе обо всем, что тебя интересует, а также показать, что и как сейчас носят продвинутые парни.

И еще ты узнаешь, что брифы — это не только письменное задание рекламисту, чинос вовсе даже не наггетсы, а второй борт может вылететь без всякого приказа МЧС. В общем, читай, смотри и разбирайся.

Men's Health

Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля

Фотографы
Максим Балакин
Александр Зеленцов
Сергей Кочергин
Алексей Трясков

Визажист
Ольга Попова

Водитель
Александр Баранов

Главный редактор
Кирилл Вишнепольский
Арт-директор,
зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Артем Бетев
Арсений Виноградов
Иван Глушков
Алексей Зимин
Антон Иванов
Продюсер, редактор
раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнеры
Николай Егоров
Алексей Яковлев
Фоторедактор
Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции
Анна Акимова

Шеф-редактор
Татьяна Боголюбова

СЕМЕРО СМЕЛЫХ

В этом сезоне обувь "подросла" — и ботинки, и кроссовки теперь высокие, до лодыжки, а классические модели даже встали на платформу. Также в теме металлические крепления для шнурков, комбинированные материалы и белая подошва. Универсальный вариант — дезерты, высокие замшевые ботинки с 2-3 парами отверстий для шнурка. Заимствованы у британских солдат времен Второй мировой.*

* От англ. desert — пустыня.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

1. ДЕЗЕРТЫ

Alberto Guardiani

Geox

2. БЕЛАЯ ПОДОШВА

Lanvin

Asics

3. ВЫСОКИЕ КРОССОВКИ

Zilli

Gianfranco Butteri

4. КОМБИНИРОВАННЫЙ ВЕРХ

Mascotte

John Lobb

5. МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КРЕПЛЕНИЯ

Diesel

Timberland

6. ВЫСОКИЕ БОТИНКИ

TJ Collection

Hermes

7. КЛАССИКА НА ТОЛСТОЙ ПОДОШВЕ

Pakerson

Bally

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

ВАШИ ЧИНОС, СЕНЬОР!

Спрячь в шкаф брюки милитари, а достань оттуда чинос. Вот пять основных отличий одних от других: чинос чуть заужены книзу, по фасону больше напоминают костюмные, их можно (и нужно) носить подвернутыми, у них нет, как часто бывает у милитари, накладных карманов, а их цветовая палитра неограничена.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

2 4 6 8 10 12 **14** 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74

1.

3.

5.

1. Massimo Dutti | 2. Gap | 3. Chevignon | 4. Cycle | 5. Strellson Sportswear | 6. Cerruti 1881

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

УЗКОЕ МЕСТО

После долгих широких лет ремень наконец-то сузился и приобрел более цивилизованную форму. И правильно: толстые ремни да еще с большими пряжками визуально ухудшают фигуру, особенно если в ней есть недостатки. Ну а тонкие лишь красят человека — когда, конечно, правильно подобраны для каждого конкретного случая.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ, РОССИЯ

ИВАН УХОВ

ВСЕГДА:В:СПОРТЕ

NIKE SPORTSWEAR

Nike Sportswear, 14 км МКАД, Мега Белая Дача
Кеды и олимпийки, Старый Арбат, 19
Nike, Ленинградский пр-т, 19, ТЦ «Метрополис»
Nike, ул. Пресненский вал, 4/29, стр.1
Nike, Пресненская наб, д. 2, ТЦ «Афимолл»

РЕКЛАМА

2 4 6 8 10 12 14 16 **18** 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74

1. КЛАССИК

Dr.Koffer

Zilli

Salvatore Ferragamo

Baldinini

2. CASUAL

Energie

TJ Collection

Ecco

Carnaby

3. СПОРТ

Gant

River Island

Lacoste

New Balance

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

ДАВАЙ ЗАВЯЗЫВАЙ

Еще совсем недавно бабочку носили официанты, музыканты да разные там миллионеры на дворцовых приемах. Бабочка переживает ренессанс — сейчас это не только вечерний аксессуар, но и отличное дополнение для любого образа: от мачо до вышколенного денди а-ля Джеймс Бонд.

1.

2.

3.

4.

5.

1. Рубашка Energie I 2. Рубашка Timberland I 3. Рубашка Trussardi Jeans I 4. Рубашка TJ Collection, аксессуары Vitaly Azarov I 5. Рубашка BOSS Selection, очки John Galliano

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

Рубашка **Philipp Plein**
Очки **John Richmond**
Бабочка **Dirk Bikkembergs**

Dolce & Gabbana

1. **ОДНА ПУГОВИЦА**

“Большой треугольник” для стильной рубашки. Такой крой визуально добавит тебе роста.

Philipp Plein

2. **ДВЕ ПУГОВИЦЫ**

Сейчас основной casual-тренд. Идеален для любой фигуры.

НА РАЗ–ДВА–ТРИ

Как ты знаешь — количесто пуговиц на пиджаке обратно пропорционально длине его лацкана. Чем она больше, тем пуговиц меньше. Вот тебе еще несколько правил геометрии пиджаков.

TJ Collection, Zilli

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

Dirk Bikkembergs

3. ТРИ ПУГОВИЦЫ

Old school-версия для креативных личностей и высоких парней.

Uniqlo

Salvatore Ferragamo

4. ДВУБОРТНЫЙ

Прибавит солидности твоей фигуре. Нижнюю пуговицу не застегивают.

TRU Trussardi

Yves Saint Laurent

5. БЛЕЙЗЕР

Клубный пиджак более свободного кроя. Надевать на скачки, турниры по гольфу и пр.

Gant

КАК СЕБЕ

Думаешь, идеально сидящий костюм — нечто из области фантастики? Это потому, что ты привык отправляться за ним в магазин, а не в ателье. Между тем пошив одежды по собственным меркам и, что важно, по индивидуальным пожеланиям — дело не такое уж дорогое и хлопотное, как ты думаешь. Раскрываем стратегию.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СШИТЬ КОСТЮМ НА ЗАКАЗ

1. Обращайся к проверенным изготовителям. В каждом солидном месте есть и набор лекал, на основании которых тебе изготовят костюм, и варианты фасонов.

2. В хорошем ателье (на фабрике, фирме) никогда ничего не приклеивается, а только прошивается, причем некоторые операции проделываются вручную.

3. Чтобы костюм хорошо сидел, главное — определить нужную тебе полноту (разницу между окружностями груди и талии). Настоящий портной начинает именно с этого.

4. Выбирая ткань, непременно подумай вот о чем: как часто и куда ты будешь надевать этот костюм. Маломнущаяся полушерстяная — для повседневной носки. Дорогая шерсть с добавлением кашемира или шелка — для торжественных случаев. Для весенне-летнего периода — лен и хлопок.

5. Удели внимание выбору подкладки. Из полиэфира, иногда с добавлением вискозы — для экономичного варианта, чистый шелк или вискоза — для дорогого.

ГДЕ И ПОЧЕМ

Всех фирм не перечислить, но вот тебе три примерных варианта для ориентировки.

ДЕШЕВО

Фабрика “Большевичка”
От 13 500 руб.

БЮДЖЕТНО

Салон “Императорский портной”
От 54 000 руб. Здесь же можно поставить костюм на пожизненное ТО — чистку, укрепление швов и прочее.

Шоу-рум “Ли-Лу” совместно с маркой Pal Zileri
От 54 000 до 95 000 руб.
По индивидуальным меркам тут могут сшить не только костюм, но и сформировать полноценный гардероб.

ДОРОГО

Ermenegildo Zegna, Brioni
Выбери в бутике понравившийся костюм и прибавь к его стоимости 15% за индивидуальный пошив.

ГДЕ КУПИТЬ → СТР. 72

НА, СТУПАЙ!

Запомни главное — неподходящая обувь сведет на нет все твои усилия по подбору правильного костюма, а уместные ботинки способны спасти самый безнадежный внешний вид.

1. НА ОТДЫХ

Высокие ботинки — отличный выбор для расслабленного выходного, подразумевающего свободную одежду и неформальное времяпрепровождение. Носят с подвернутыми джинсами или чиносами.

Bogner

Tod's

Mascotte

Alberto Guardiani

2. В ОФИС

Формальный деловой костюм предполагает классическую обувь без особенного украшательства. Но это вовсе не значит, что они должны быть скучными и совершенно гладкими, просто следи за тем, чтобы декоративные элементы не были слишком вычурными.

Hermes

TJ Collection

John Lobb

Dolce & Gabbana

3. НА ВЕЧЕРИНКУ

Если мероприятие требует вечернего дресс-кода, вытаскивай на свет божий дорогое и роскошное: лакированная кожа, сложная отделка, яркие детали — все пойдет, главное, чтобы сочеталось с тем, что надето выше твоих ступней.

Tom Ford

Alberto Guardiani

Gianfranco Butteri

Santoni

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

Фотограф: **Алексей Кочергин**
Визажист: **Ольга Попова**
Стиль: **Лариса Лазарева, Юлия Трушля**
Модель: **Андрей Коротков (агентство New Face)**

ВЕРХНЕЕ ТЕЧЕНИЕ

Без этой одежды осень не пережить. Ни на пробежку, ни на работу, ни в клуб не сходишь — промокнешь или замерзнешь по дороге. Перед тобой оптимальный набор уличного гардероба на этот сезон.

ВЕТРОВКА

Водонепроницаемая, немнущаяся, легкая и удобная. Моментально сворачивается в маленький комочек и кладется в сумку или портфель. Носить с джинсами, любыми спортивными брюками и спортивной обувью.

Футболка **DKNY**
Ветровка **Le Coq Sportif**
Джинсы **BOSS Orange**
Ремень **Chevignon**
Кеды, браслет **Diesel**
Очки **Dsquared²**

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1. Guess Jeans I 2. Le Coq Sportif I 3. Milestone I 4. Nike Sportswear I 5. Zegna Sport I 6. Gucci

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ КУРТКА

Супертренд. Пришедшая из гардероба студентов американских колледжей середины позапрошлого века, теперь такая куртка — основа мужского гардероба. Визуально удлиняет ноги и скрывает (если у кого-то еще остался) живот. Смотрится всегда очень стильно. В базовом варианте — с рукавами контрастного цвета и непременными логотипами.

Футболка **Guess by Marciano**
Куртка **Nike Sportswear**
Джинсы, перчатки **Strellson Sportswear**
Кроссовки **Le Coq Sportif**

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1. Adidas Originals I 2. Gant I 3. H&M I 4. Givenchy I 5. Lacoste I 6. Nike Sportswear

Свитер **Rare**
Пальто **Dior Homme**
Брюки, шарф **TJ Collection**
Ботинки **Baldinini**

ПАЛЬТО

Без пальто жить невозможно. Это классика, и здесь не поспоришь. Сейчас особо строгих канонов нет – однобортные, двубортные; цвета, ткани и длина разные; приталенные и свободные, с накладными карманами и без. Мчись скорее, покупай себе пальто, если до сих пор каким-то образом жил без него.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1. Strellson Premium I 2. Cycle I 3. Dolce & Gabbana I 4. Gant I 5. Ermenegildo Zegna I 6. Benetton

Футболка **Nike**
Рубашка **Desigual**
Плащ **Strellson Premium**
Джинсы **TRU Trussardi**
Ботинки **Fabi**

ПЛАЩ

Универсальный выход из любого положения. Можно носить с чем угодно — и с костюмом, и со свитером, и с джинсами. В плаще ты всегда будешь выглядеть интеллигентным человеком. Сейчас в основном носят укороченные, но, если хочешь выделиться из толпы, носи длинный, не возбраняется.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1. Bally | 2. Allegri | 3. Mabrun | 4. Energie | 5. Cycle | 6. Marina Yachting

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74

ПУХОВИК

Последние достижения в области пошива пуховиков впечатляют. Они стали легче, компактнее и еще теплее. Как и ветровка, пуховик скручивается в небольшой сверток и укладывается в рюкзак, оставляя тебя в красивом свитере или кардигане.

Свитер **Chevignon**
Куртка **Adidas Originals**
Брюки **Uniqlo**
Перчатки **BOSS Selection**
Шапка **Diesel**
Ботинки **Santoni**

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1. Zegna Sport I 2. Windsor I 3. Ralph Lauren I 4. Trussardi Jeans I 5. Chevignon I 6. Blauer

Свитер **Lacoste**
Бушлат **Mexx**
Джинсы **Levi's**
Перчатки **Tommy Hilfiger**
Берет **Strellson Sportswear**
Ботинки **Z Zegna**

ПИКОТ

По-нашему — бушлат. Когда-то в Англии и Голландии пикоты были исключительно синего цвета и носили их лишь профессиональные моряки. Сейчас и ткань, и цвет бушлата — это исключительно твой выбор. К тому же у нас есть своя бушлатно-революционная история, и всякие там европейцы нам не указ.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1. Marina Yachting | 2. Mabrun | 3. Giorgio Armani | 4. Salvatore Ferragamo | 5. Levi's | 6. Windsor

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 **40** 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74

ПО РУКАМ

Перчатки не обязаны соответствовать цвету ботинок или сумки. Совет: если ты одет во все неброское, выделись, например, рыжими перчатками. И наоборот: пестришь цветами, как попугай, — надень темные. А основной перчаточный тренд сейчас — комбинация материалов.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

ХЕВИ-МЕТАЛ

Вспомни хорошие времена. Надень кожанку, нацепи что-нибудь готически-звериное да промчись по ночным улицам на байке. Но вообще-то пора заиметь и какой-нибудь классический аксессуар, например, стильное дизайнерское кольцо. Если, конечно, ты в принципе не против мужской ювелирки.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 **44** 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74

ДЕТАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Рубашка вовсе не так проста, как ты привык думать. Посмотри, сколько изменений умудрились внести в нее дизайнеры. Следуй за стрелками. Наглядное пособие — на странице справа. Изучи наш указатель, чтобы знать, как называется та или иная деталь отделки.

Внутренняя отделка на месте строгого воротничка (см. 3)

Двойной воротник вместо одинарного (см. 9)

Баттон-даун — воротник на пуговицах взамен обычного (см. 4)

Дегради — переходящий тон вместо однотонности (см. 5)

Погоны на плечевой шов (см. 11)

Пластрон — декоративная вставка на груди вместо обычного кроя (см. 8)

Кокетка вместо простого кроя (см. 7)

Кнопки вместо пуговиц (см. 2)

Заплатки на локтях взамен гладких рукавов (см. 10)

Двойной манжет взамен одинарного (см. 6)

Slim fit — зауженный крой вместо свободного (см. 12)

Декоративная вставка на нижней линии рубашки вместо простой отстрочки (см. 1)

Gant

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

1.

2.

3.

4.

5. Cortigiani

6.

7. Levi's

8.

Mexx 9.

10.

11.

12.

1. РЫБАЦКИЙ ВОРОТНИК

ШЕРСТИ КЛОК

Покупая свитер, учитывай вот что: объемная вязка и воротник под горло хороши только для стройных и подтянутых; горизонтальный узор визуально расширяет грудь; слишком крупные и яркие рисунки сделают тебя толще, а воротник на молнии и вертикальный орнамент — худее.

2. КРУПНАЯ ВЯЗКА

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

3. КАРДИГАН

4. ВОДОЛАЗКА

5. РИСУНОК

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 **50** 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74

ВСУХУЮ

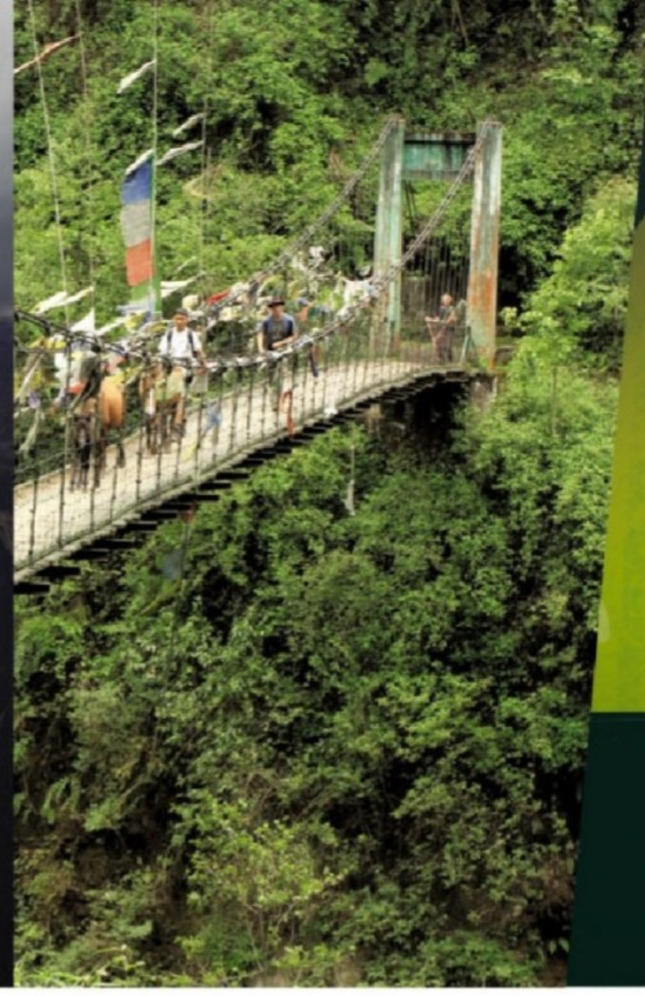
Жить в наших широтах и переживать по поводу вечно ненастной погоды — глупейшая трата времени. Не можешь привыкнуть — вали в теплые края. Если же тебе и тут в целом неплохо, задумайся о правильном гардеробе и аксессуарах, которые помогут всегда выходить сухим из воды. То есть о непромокаемых.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

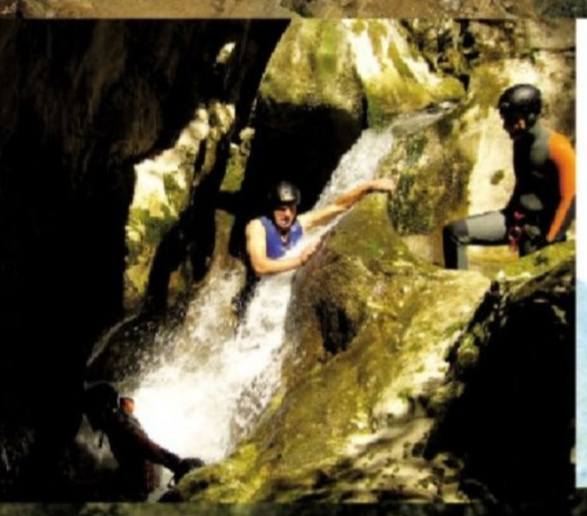
ЯВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Быть промокшим до ниточки не нравится никому, но есть одежда, в которой мокнуть не только логично (ведь ты в чем-то ходишь в бассейн и на пляж), но даже занимательно. Плавательные шорты Vilebrequin способны доставить радость не только своему обладателю, но и всем окружающим. После того как ткань намокает, на вполне себе респектабельном монохромном предмете одежды вдруг проявляются бредущие в разные стороны черепашки, которые потом медленно покидают поверхность штанов по мере их высыхания.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**



Men's Health ADVENTURE



ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

17-24 сентября. Анапа
Парусная школа. Всем участникам — топсайдеры Rockport!

22-25 сентября и 13-16 октября. Сочи
Активный уикенд в горах: джипы, via ferrata, каньонинг

5-19 ноября. ЮАР
Веломаршрут "Дорогами садов в Кейптаун" совместно с клубом "Активный туризм"

30 декабря – 13 января. Вьетнам
Новогодний кайт-серф-лагерь на теплом море

1-12 января. Танзания
Восхождение на г. Килиманджаро (5895 м), сафари по национальным паркам и отдых на о. Занзибар

12-19 февраля и 26 февраля – 4 марта. Красная Поляна (new)
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

23-26 февраля и 8-11 марта. Кольский полуостров
Мастер-класс по вождению снегохода в горах. Совместно с "Кольскими экспедициями"

1-10 марта. Северный Урал (new)
Снегоходная экспедиция к пятому чуду России — плато Маньпупунёр

Подробная информация и бронирование туров:
Юлия Васильева, Тел.: 8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
welcome@mhadventure.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men'sHealth

МИНУТЫ СЛАВЫ

Для чего тебе нужны часы? Если для вечной службы, бери в стальном корпусе и со стальным браслетом. Любишь классику — ищи на кожаном ремешке, поменяешь, если потрется. Хочешь выделиться — смотри второй разворот, там все часы из высокотехнологичных материалов.

CERTINA
DS Caimano

SWATCH
Irony Chrono

SEIKO
Premier Kinetic

CHANEL
J12 Chromatic

IWC
Ingenieur Automatic
Mission Earth Edition
Adventure Ecology

ICE LINK
Chill

PANERAI
Luminor Composite
1950 3 Days

BELL & ROSS
BR01 Ceramic

JACQUES LEMANS
Porto

STEINMEYER
модель из коллекции
“Стендовая стрельба”

TISSOT
Cera

VICTORINOX
Swiss Army Dive
Master 500 Black
Ice Chrono

RADO
True Thinline

LOUIS ERARD
Excellence

HAMILTON
Pan Euro

MAURICE LACROIX
Pontos
Decentrique
Phase de Lune

CK
recess

MICHEL HERBELIN
Classic

LONGINES
Column-Wheel
Chronograph

L'DUCHEN
Labyrinthe

FREDERIQUE CONSTANT
Peking to Paris

MARVIN
Malton 160
Round

AEROWATCH
Hommage
1942, Chrono
Auto Limited
Edition

ФОТОРЕАЛИЗМ

Капризная летучая эссенция, доведенная до ума парфюмером и заключенная в изящный флакон, — тоже произведение искусства. Шедевры, созданные этой осенью, — перед тобой. Выбирай.

212 VIP Men от Carolina Herrera — взрывной микс из ледяной водки, мяты, пальчикового лайма и специй. На вторых ролях: королевское дерево, амбра и бобы тонка.

Davidoff Champion Energy — творение мастера Орельена Гишара. Ясная и гармоничная композиция стартует энергичным коктейлем грейпфрута с бергамотом. Гальбанум и специи в сердце тонизируют и бодрят. В шлейфе остаются кедровые ноты в сочетании со стойким ароматом дубового мха.

Trussardi Uomo — классическая итальянская школа. Автор — тот же Орельен Гишар. Начинается с лимона и бергамота в сочетании с гальбанумом. Фиалка с геранью прячутся в сердце аромата, в завершающем аккорде звучат пачули, кожа и мох.

Cerruti 1881 Fairplay — творение мастера Антона Ли. Композиция открывается нотами белого перца, кориандра и цитруса. В сердце — базилик, розмарин и мускатный орех. База — сандаловое дерево, пачули и бобы тонка.

L'Homme Cologne Gingembre от **Yves Saint Laurent** — главный акцент: бергамот в дуэте с китайским имбирем. В сердце аромата — базилик и листья фиалки, приправленные белым мадагаскарским перцем. Базовые ноты из ветивера и кедра смягчены мускусом.

Cucci Guilty Pour Homme — яркий древесно-фужерный аромат. Раскрывается коктейлем из итальянского лимона, мандарина и толченых листьев розового перца. В сердечных нотах: лаванда, кардамон, флердоранж и нероли. В базе — пачули, традиционный для Gucci компонент, сливаются с кедром, сандалом и амброй.

Редакция благодарит за помощь багетную мастерскую "ЛИОН Арт Сервис" (www.frame.ru)

ВРЕМЯ БРАТЬСЯ ЗА ГОЛОВУ

Даже если на работе аврал, а в личной жизни тотальная неразбериха — не спеши рвать на себе волосы, блеснуть идеально гладкой черепушкой еще успеешь. А сейчас лучше изучи наши рекомендации, как сохранить шевелюру на максимально долгие годы.

Жирные волосы

ПРОБЛЕМА: в том, что касается растительности на голове, излишне блестящий результат – вовсе не то, к чему следует стремиться, а между тем он сам предательски настигает тебя буквально через сутки после мытья головы (а то и к вечеру рабочего дня).
РЕШЕНИЕ: мой голову ежедневно или через день не очень горячей водой и непременно специальным шампунем для жирных волос. После мытья не пользуйся никакими средствами для укладки – они лишь ускорят ожирение.

Сухие волосы

ПРОБЛЕМА: выглядят тускло, ломаются, неприятные на ощупь и к тому же постоянно электризуются. Ну и, само собой, секутся на концах.
РЕШЕНИЕ: мой их 2-3 раза в неделю. Старайся не пользоваться горячим феном, суши полотенцем. После мытья – непременно увлажняющий бальзам или кондиционер, и волосы станут более блестящими и эластичными. Если все это слишком сложно, твой удел – короткая стрижка.

Смешанный тип

ПРОБЛЕМА: это волосы, жирные на корнях и сухие на кончиках, часто вьющиеся на концах. К смешанному типу относят, кстати, и слишком длинные волосы.
РЕШЕНИЕ: мыть шампунем с пометкой “для любого типа волос”. Отличный вариант – нежным детским.

Нормальные волосы

ПРОБЛЕМА: особых хлопот с таким типом не бывает – обычно волосы хорошо отражают свет (вот тебе и здоровый блеск), достаточно эластичны и послушны. Они нетребовательны к укладке и редко секутся.
РЕШЕНИЕ: уход прост – подойдут шампуни, бальзамы и кондиционеры для нормальных или любого типа волос.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

1. Моделирующая паста **Design Pulse Mix in Shine Serum** от **Matrix**

2. Гель для душа для тела и волос **Fa Men** от **Schwarzkopf & Henkel**

3. Шампунь для ежедневного применения **Kerastase Homme**

4. Шампунь против перхоти **h&s**

5. Шапмунь против перхоти и выпадения волос **Clear vita Abe “Активспорт” “2 в 1”**

6. Шампунь с ментолом **Cool** от **Nivea for Men**

7. Гель для фиксации **got2b** от **Schwarzkopf**

8. Укрепляющий шампунь **“36.6”**

9. Шампунь и питательный бальзам **Enrich** от **Wella Professionals**

10. Моделирующая глина с матовым блеском и желе ультрасильной фиксации **Sebastian**

11. Сыворотка **Real Control Slim Supreme** от **Redken**, контролирующая объем густых волос

12. Кондиционер для волос **American Crew classic**

13. Моделирующий гель и помада-стайлинг **Paul Mitchell**, придающие волосам блеск

14. Гель для укладки волос **J.F. Lazartigue**

15. Моделирующий крем для укладки коротких волос **System Professional**

СИДЯТ РОВНО

Скажи, какие ты носишь трусы, и мы скажем, кто ты. Потому что трусы не просто нижнее белье, а в некотором смысле твоя визитная карточка.

НОРМАЛЬНЫЕ ПАРНИ НОСЯТ:

Uniqlo

1. **Боксеры**
Облегающие трусы-шорты. Смотрятся сексуально. Популярны у мужчин и у женщин. Некоторые называют их хипсами.

Diesel

2. **Семейные**
Легкие, комфортные, традиционные. Некоторые девушки покупают себе такие и носят дома вместо пижамных брюк.

Benetton

3. **Брифы**
Трусы-плавки. Отдавай им предпочтение, когда надеваешь строгие брюки. Также хороши в жаркую погоду.

НОРМАЛЬНЫЕ ПАРНИ НЕ НОСЯТ:

1. **Танга**
Трусы из двух треугольников с резинками или ленточками по бокам.

2. **Стринги**
Тонкая полоска или ленточка между ягодиц.

3. **Джоки**
Спереди — треугольник, сзади две резинки под ягодицами.

1. **БОКСЕРЫ**

Guess Underwear

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

2. **СЕМЕЙНЫЕ**

Dolce & Gabbana

3. **БРИФЫ**

Bikkembergs Underwear

НОВОСТИ

28 ЧАСОВ В СУТКАХ

В новой коллекции Rado D-Star представлено 28 моделей наручных часов в корпусах овальной формы из почти космических материалов: тут и твердые сплавы, и металлокерамический композит Ceramos®, и карбиды вольфрама и титана. Прообразом новой серии стали знаменитые Rado DiaStar 1962 года — между прочим, первые в мире ударопрочные часы.

ХОРОШАЯ КАМПАНИЯ

Фанатичная преданность выбранному делу — залог того, что рано или поздно ты станешь в нем лучшим (будь то спорт, хобби или карьера). Итальянская марка классической одежды Ermenegildo Zegna — наглядный тому пример. Вот уже целый век она шьет мужские костюмы высочайшего качества, пользующиеся спросом у серьезных ценителей стиля. В костюмах Zegna регулярно появляются Эдриан Броуди, Джон Траволта и Шон Пенн. Осенне-зимний сезон Zegna открыли не только свежей коллекцией, но и новой концепцией "Страсть к жизни", что в случае именно этого модного дома не столько слоган, сколько принцип работы портных.

30 ЦВЕТОВЫХ ЛЕТ

"Лучше меньше, да лучше" — именно этого принципа придерживались дизайнеры Emporio Armani, придумывая специальную коллекцию очков "30° Emporio Armani" в честь 30-летия компании. В линейке всего две модели — мужская и женская, зато масса цветовых вариаций корпуса: оттенки от ярких красного и фиолетового до спокойных серо-коричневых. С середины октября "30° Emporio Armani" можно купить в бутиках Emporio Armani и магазинах оптики.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

СЕМЕЙНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

Модный дом Dsquared² выпустил новый аромат Potion. По такому случаю хотим освежить в твоей голове историю этого бренда и его создателей — двух братьев-близнецов Дина и Дэна Кейтонов.

В мире моды Dsquared² — явление выдающееся. Парни никогда особенно не старались играть по его законам и не горели желанием идеально вписаться в его высокорафинированные круги. Даже миланский бутик Dsquared², открытый в 2007-м (кстати, именно в этом году вышел и первый мужской аромат от Dsquared²), вместо того чтобы быть идеально срежиссированным эстетским пространством, прикидывается уютным охотничьим домиком — огромные стволы деревьев вместо колонн, камины, облепленные паутиной, березовые пеньки в качестве стульев в примерочных. Да, все, конечно, в курсе, что братья родились в Торонто (в 1964-м), но это же не повод вешать оленьи рога на стену фэшн-бутика на главной торговой улице модной Мекки Европы, в самом деле! Но ребятам, похоже, наплевать на все правила поведения. За что, собственно, мы их и любим.

В Милан из холодной Канады Дин и Дэн перебрались в 1991-м и тут же принялись основательно отшивать мужскую одежду класса прет-а-порте. Однако своего первого показа Dsquared² ждали три года. Зато потом им воздалось за труды сторицей — одежду канадцев полюбили знаменитости всех мастей: Ленни Кравитц, Робби Уильямс, Джастин Тимберлейк, Мадонна — это только часть лидеров звездного фан-клуба Dsquared².

Заманив в свои поклонники подавляющее большинство звезд шоу-бизнеса, в 2007-м Dsquared² решил заняться звездами спорта, заключил контракт с итальянским клубом “Ювентус” и с тех пор одевает игроков команды. А в 2010-м братьям уже предложили приодеть канадскую олимпийскую сборную к Играм в Ванкувере.

В этом году тандем выпустил второй мужской аромат — Potion (от английского “зелье”), густо замешанный на афродизиаках. И хотя в любом случае умение обольщать красавиц будет зависеть лишь от тебя самого, будь уверен, Potion окажет в этом весьма ощутимую поддержку.

ТЕКСТ: ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА

Дин, Дэн и Оля

НОВОСТИ

ВЫСОКИЙ УТИЛЬ

В ТРЦ “Европейский” открылся новый магазин Timberland. Первое, что бросается в глаза, — внушительная карта Москвы с зелеными зонами: парками, скверами, где можно как следует прогуляться и проверить на прочность обувь Timberland. В магазине уже есть обновленная коллекция экологичной обуви Earthkeepers™. Самая интересная модель — ботинки Earthkeepers™ 2.0 Cupsole Moc Toe Boots. В них не промокнут и не устанут ноги. Подкладка, шнурки, стельки сделаны из переработанного полиэтилена. Когда ботинки отслужат свое, сдай обратно в магазин, их отправят в утиль. Кстати, в интерьере самого бутика многое сделано из вторсырья — отреставрированного дерева.

КАК В КИНО

В Третьяковском проезде открылся бутик Tom Ford. “Должно создаваться ощущение, будто старый Голливуд открыл модный мужской салон высокого класса, очень представительный и роскошный”, — говорит сам Том Форд об эстетике своего нового предприятия. Мы проверили — ощущения и правда весьма достоверные.

ПАРТИЯ ЗЕЛЕНЫХ

Компания HUGO BOSS с 2011 года одевает ведущего гольфиста Мартина Каймера (третью, простите за грубость, клюшку в мировом рейтинге) в вещи коллеции BOSS Green. Фотосессию 26-летнего игрока сделал Оливер Хелбиг на гольф-поле Yas Links (Абу-Даби). Как ты понимаешь, часть коллекции BOSS Green отведена одежде для игры в гольф.

ГДЕ КУПИТЬ → **СТР. 72**

Gant

Marc O'Polo

Pierre Cardin

ГОРЫ ОБУВИ

Если твои ноги не привыкли подолгу отдыхать, то обуви тебе надо много, и желательно качественной и удобной. Ну а чтобы не рыскать в поисках подходящей пары по всему городу, отправляйся в свежеоткрывшийся мультибрендовый салон обуви SOHO в ТРЦ “Афимолл Сити”, где представлено множество коллекций на разный вкус и бюджет — от Tommy Hilfiger и Gant до Belmondo и Pierre Cardin.

ИГРА С ПОЛО

Вот уже шестой год подряд марка Lacoste выпускает лимитированную серию футболок поло Holiday Collectors. Классическое поло Lacoste L 12.12 отдают на растерзание какому-нибудь известному дизайнеру и, затаив дыхание, ждут результата. В этом году с поло развлекался американец Джонатан Адлер, смешавший графику с модерном и заливший все это цветами из палитры “вырви глаз”. Стиль новоявленной рубашки был определен автором как Happy Chic. Фирменный крокодильчик Lacoste в серии Holiday Collector чуть больше, чем на обычном логотипе. Еще бы — ведь это же не просто так зверь, а счастливое и шикарное земноводное.

МОДНАЯ СЕРТИФИКАЦИЯ

Приятная и полезная новость — в московской сети магазинов Gant появились подарочные сертификаты номиналом в 5000, 10 000 и 20 000 руб. Отличный способ порадовать семью и друзей. Беги за сертификатами в магазин Gant на Смоленской-Сенной площади, 27.

ГДЕ КУПИТЬ

Adidas Originals "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ул. Кузнецкий Мост, 6/3; ТЦ "Ашан-Сити — Капитолий", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская дер., 3, корп. 1
Aerowatch Vendome, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; салон Conquest в ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4
Alberto Guardiani "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД, т.: 727-2421; Crocus, "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8
Allegri Finamore, ул. М. Бронная, 16
Asics ул. Воздвиженка, 10, здание "Военторга"; Japan Sport, ул. Хамовнический Вал, 24; "Профи-Спорт", ТЦ "Европейский", Киевская пл., 2
Baldinini ул. Тверская, 12, т.: 629-1718; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9702; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1907; "Рамстор", пр-т Вернадского, 6, т.: 961-3473; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706
Bally ул. Смоленская, 10, т.: (499) 241-3962; "Крокус Сити Молл", т.: 981-9038; Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 544-5402; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 589-2581; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9434; Невский пр-т, 154, т.: (812) 717-2916
Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Blauer www.blauer.com
Bogner "Модная точка", Ленинский пр-т, 35, т.: 954-1400
Borsalino Crocus Men's Multibrand, "Крокус Сити Молл", т.: 727-4160
BOSS Black Тверская-Ямская, 13; Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 18; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 20; МЕГА-Теплый Стан; Смоленская пл., 3/5, т.: 785-2502/00; Бережковская наб., 4, т.: 240-0040; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; СПб, "Микродин", Большой пр-т, П.С., 29а
BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганская, 1, т. 911-0864; Рублевское ш., 48; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Рублевское ш., 48; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Бережковская наб., 4; Пермь, ул. Сибирская, 25; СПб, Большой пр-т, П.С., 29а
Breitling сервис-центр: Baker Plaza, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, оф. 62, т.: 988-9625; Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
Camper ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2* "Метрополис", Ленинградское ш., 16
Carnaby "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8511; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2009; Большой пр-т, 86, т.: (812) 232-63-61; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 94, т. (8632) 40-69-11
Cerruti 1881 ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52а; ТЦ "Наутилус", ул. Никольская, 25
Certina "Швейцарские часы", Комсомольская пл., 6; ТЦ "Московский", т.: 608-1579
Chanel Столешников пер., 16-18
Chevignon "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
CK Calvin Klein "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832
Cortigiani "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД; ЦУМ, ул. Петровка, 2, www.cortigiani.it
Cycle м-ны "Триал-Спорт", ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177
Desigual МЕГА-Белая Дача
Diesel ул. Петровка, 16, т.: 625-5068, 625-5235, 625-5340
Dior Homme Столешников пер., 18, т.: 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7307
Dirk Bikkembergs, Bikkembergs Underwear Podium Concept Store, ЦУМ, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; "Podium Жуковка", Рублево-Успенское ш., 70, т.: 635-2906; Podium, Новинский б-р, 18; т.: 695-4686; Podium, ул. Тверская, 9/17, стр. 1, т.: 629-5035; Crocus, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Ростов-на-Дону, Podium, ул. Б. Садовая, 100; т.: 8 (863) 263-3617
DKNY Цветной б-р, 11; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Dr.Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Dsquared² (оптика) "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944
Energie ул. Тверская, 6, т.: 692 8783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 229 2664; "Метрополис", т.: 787 4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: +7 383 328 0720
Ecco www.ecco-shoes.ru
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Fabi ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 937-2698; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1906; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: 921-1540; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742;

Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706

Frederique Constant "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354

Furla Столешников пер., 13, т.: 623-8938; МЕГА-Химки, т.: 258-3463; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1975; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 641– 1647; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15, Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9525; Баку, ул. Узеира Гаджибекова, 14, т.: (99 412) 493-2393; Калининград, ул. Генерала Соммера, 6, т.: (4012) 53-1860; Краснодар, "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (861) 213-4719; Одесса, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: (38 048) 234-2683; Ижевск, "Сити", ул. Холмогорова, 15, т.: (8912) 856-2780; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru

Gap МЕГА-Белая Дача; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: 258-3622

Geox ул. Тверская, 6; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Gianfranco Butteri ул. Марксистская, 9; т.: 410-7876, 670-5637; www.butterishop.ru

Giorgio Armani Третьяковский пр-д, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Givenchy ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Подиум", ул. Кузнецкий Мост, 14

Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Guess by Marciano, Guess Underwear "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Невский пр-т, 5, т.: (812) 312-6437, 315-9981

Guess Jeans "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3

Hamilton м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", "Щука", ул. Щукинская, 42

H.E. by Mango "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705

H&M МЕГА-Химки, т.: 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Ice Link "Космос-Золото", ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД

IWC Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

Jacques Lemans м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: (3912) 902-313; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т. (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046

John Galliano (оптика) ГУМ, Красная пл., 3

John Lobb ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3114; ТЦ "Времена года", St. James, Кутузовский пр-т, 48; т.: 660-7572

John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Lancel "Наутилус", ул. Никольская, 25; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Lanvin ЦУМ, ул. Петровка, 2

L'Duchen м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8-905-976-82-41; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25в, т.: (846) 372-4046

Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339; "Метрополис", Ленинградское ш., 16

Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60а, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Маората, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 816, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671

Longines Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

Louis Erard "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

Mabrun Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946; сеть м-нов "Леди и джентльмены"; Махачкала, ул. Гамзатова, 95; Омск, Ramsay London; ул. Маркса, 24; Уфа, "Галерея Арт", "Донна Милано", ул. Чернышевского, 75; Биробиджан, "Алекс", ул. Комсомольская, 1; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Marvin "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354

Mascotte www.mascotte.ru

Massimo Dutti "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ул. Тверская, 12

Marina Yachting "Европарк", Рублевское ш., 62; "Метрополис", Ленинградское ш., 16

Maurice Lacroix Vendome, ТЦ Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 662-6720; м-ны "Консул": аэропорт Домодедово, т.: 971-7349, ТРЦ "ЕвроПарк", Рублевское ш., 62, т.: 971-9775, ТЦ "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13, т.: 971-9774, Кутузовский пр-т, 35/30, т.: 971-8573

Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, вл. 2; "Капитолий", пр-т Вернадского, 6; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902

Michel Herbelin "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205
Milestone www.milestone-jackets.com
New Balance "Метрополис", Ленинградское ш., 16
Nike Sportswear "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Pakerson "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-1575; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; Vegas, пересечение Каширского ш. И 24 км МКАД
Panerai ТЦ "Третьяков Плаза", ул. Никольская, 10, т.: 721-9118
Perrelet "Часы", ТД "Москва", Ленинский пр-т, 54, т.: 938-3825; Les Montres, ТК "Пражский Пассаж", ул. Красного Маяка, 2б, секция 103, т.: 721-8240
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: 287-8889
Rado ул. Петровка, 30/7
Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Reebok Новинский б-р, 28/35; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3;"Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
River Island "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 225-7490; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7571; Ростов-на-Дону, "A'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7965; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8025; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9441
Samsonite "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3
Santoni ул. Петровка, 19, т.: 625-6491; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5
Seiko ALLTime, ТДЦ "Китай Город"Лубянский пр-д, 27; СПб, сеть салонов "Макситайм", т.: 8-800-333-1070; Владивосток, сеть салонов "Золотое время", ТЦ "Центральный" ул. Светланская, 29; ТЦ "Максим", пр-т 100-летия Владивостоку, 57г
S.T. Dupont ЦУМ, ул. Петровка, 2
Steinmeyer м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: (3912) 902-313; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т. (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25в, т.: (846) 372-4046
Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27
Strellson Sportswear МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114), т.: 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: 699-3839
Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
Tissot "Швейцарские часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127
Thomas Sabo "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.:727-3347; аэропорт Домодедово, т.: 666-2500; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7275; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 775-2341; ул. Тверская, 6, т.: (499) 530-1447
Tod's "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Tom Ford ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Tommy Hilfiger "Охотный ряд", Манежная пл., 1; МЕГА-Химки; "Рамстор-Сити", ул. Правобережная, 1
Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4483; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2753; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9515, Большой пр-т, ПС, 48, т.: (812) 336-3263; Баку, ул. Азиза Алиева, 3, т.: (99412) 437-1939; Брянск, пр-т Ленина, 4, т.: (4832) 664-453; Екатеринбург, "Центр моды", ул. 8 Марта, 8В, т.: (343) 371-2714; "Гермес Плаза", ул. Малышева, 16, т.: (343) 214-8229; Тюмень, ул. Кирова, 21, т.: (3452) 466-211; Алма-Ата, ул. Фурманова, 80, т.: 8-7272-614302; Омск, ул. Лермонтова, 4а, т.: (3812) 277-950; Красноярск, ул. Карла Маркса, 73; т.: (391) 268601; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3; Topstyle, "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Bosco di Ciliegi, "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 695 4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; г. Уфа, Grandeboutique Element, "Галерея АРТ", ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; г. Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru
Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Victorinox ALLTime, ТДЦ "Китай Город"Лубянский пр-д, 27; Красноярск, "Хронограф", пр-т Мира, 26
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961 1149
Vitaly Azarov www.blacksilver.ru
Windsor Salita, Ленинский пр-т, 18
Zegna Sport Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31; Bosco di Ciliegi, Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: (846) 333-0961
Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261
Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2